

2023年 1月～3月 HOS小阪フィットネスクラブ レッスンスケジュール

	MON (月)				TUE (火)				WED (水)				THU (木)				FRI (金)				SAT (土)				SUN (日)				
	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	
10:00																													
10:00-11:00	ボディシェイプヨガ <谷尾 育子>		ライトアクア 10:15-10:45 <岡山 修子>	はじめてスイム 10:15-10:45																									
11:00			アクアウォーク 10:45-11:30 <森 薫>		ZUMBA 10:45-11:30 <森 薫>																								
11:00-12:00	パーソナルステップ 11:15-12:00 (辻本 谷内) ※祝日休講※ <谷尾 育子>	ピラティス 11:15-11:55 <岡山 修子>			筋膜リリース・経絡ヨガ 11:00-11:40 (辻本 一栄) ※祝日休講※ <森 薫>																								
12:00																													
12:00-12:45	BODY COMBAT30 12:15-12:45 <石原 桃菜>				ルーシーダットン 11:55-12:55 <大西 恵美>																								
12:00-13:00																													
12:30-13:00																													
13:00	コアセット 12:55-13:15	JAZZ FUNK (入門) 12:50-13:50 Kai Thomas Jackson																											
13:00-13:50																													
13:30-14:15	リラクゼーションヨガ45 13:30-14:15 <前川 珠美>																												
14:00																													
14:10-14:40	スリムウォーク45 14:30-15:15 <前川 珠美>																												
14:30-15:15																													
14:50-15:20																													
15:30-16:15	太極拳(中級) 15:40-16:40 <桑田 良子>																												
16:00																													
16:15-16:45																													
16:15-17:15																													
17:00																													
17:00-18:00																													
18:00																													
18:45-19:35	ジョイウォーク 18:45-19:35 <白須 秀一>																												
19:00-20:00																													
19:00-20:00																													
19:50-20:35	ZUMBA 19:50-20:35 <Kohei>																												
20:00																													
20:00-21:00																													
20:15-21:00																													
20:30-21:15																													
20:50-21:40	ダンスMIX 20:50-21:40 <Kohei>																												
21:00																													
21:00-22:00																													
21:00-22:00																													
22:00																													

変更箇所は赤枠+★で表記しております。
(開始時間・実施分・場所変更・内容変更・一時開設等)

- ☑ レッスン開始30分前から氏名記入可(運動できる格好に着替えた状態でご記入ください)
- ☑ 一定の距離を保つ為、レッスン開始時は指定の場所で受講してください。(床に印あり)
- ☑ ご本人様のみ記入可(代筆禁止)
- ☑ レッスン参加表に記名されていない方は受講できません。
- ☑ 密接を避ける為、記入後の整列は不要です。

▶スタジオレッスン受講の際は参加受付表の記入をお願い致します。

定員：
・第1スタジオ…アクティブ系【30名】 / リラクゼーション系【30名】
・第2スタジオ…アクティブ系【20名】 / リラクゼーション系【20名】

・マスク等の着用必須 (未着用の場合はご参加いただけません)