

2023年10月～12月HOS小阪フィットネスクラブ レッスンスケジュール 全レッスン完全無料!初心者から上級者までどなたでも楽しめる!!

■ 脂肪燃焼系
 ■ ダンス系
 ■ 格闘技・筋力向上系
 ■ ヨガ
 ■ ストレス解消・リフレッシュ・カラダの調整
 ■ アクアエクササイズ
 ■ 泳法レッスン

HOSなら、あなたにぴったりのプログラムがきっと見つかる。

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|--|--|--|--|---|--|--|
| 10 第1スタジオ: ボディシェイプヨガ 10:00~11:00 <谷尾 香子> 第2スタジオ: ライトアクア 10:15~10:45 <伊藤 由美子> フィットネスボール: はじめてスイム 10:15~10:45 スイミングプール: 11 アクアウォーク 11:00~11:30 <伊藤 由美子> ビラティス 11:15~11:55 <注本・谷内> ※祝日休講 ボルドブラ30 11:45~12:15 <RIKA> コアリセット 12:20~12:40 RITMOS 12:30~13:15 <RIKA> JAZZ FUNK (入門) 12:50~13:50 <Kai Thomas Jackson> リラクゼーションヨガ45 13:30~14:15 <前川 珠美> スリムウォーク45 14:30~15:15 <前川 珠美> 太極拳(中級) 15:30~16:30 <森田 良子> 機能改善ヨガ 15:30~16:15 <CHIE> ジョイウォーク 18:45~19:35 <白須 秀一> ウェーブストレッチ 19:00~20:00 <兼久 真理子> ZUMBA 19:50~20:35 <Kohel> BODY JAM 20:15~21:00 <広川 美有> ダンスMIX 20:50~21:40 <Kohel> 姿勢改善ピラティス 21:10~21:55 <広川 美有> | 10 第1スタジオ: ZUMBA 10:45~11:30 <森 重> 第2スタジオ: 筋膜リリース・経絡ヨガ 11:00~11:40 <辻本 一葉> ※祝日休講 ウェーブストレッチ 12:00~12:45 <山本 恵美> ルーシーダットン 11:55~12:55 <大西 麻里> マットピラティス ベーシック45 13:00~13:45 <清水 あかね> スタートステップ 13:30~14:00 <北川 健太> ZUMBA 14:15~15:00 <北川 健太> ストレッチコンディショニング 15:15~16:00 <北川 健太> リラクゼーションヨガ 15:45~16:45 <米田 美喜> 太極拳(剣) 16:15~16:45 <森田 良子> サルスATION® 19:00~20:00 <ヤッチャン> ボディシェイプヨガ 19:00~20:00 <CHIE> バタフライ30 19:15~19:45 ウェーブストレッチ 19:00~19:45 <兼久 真理子> ボクシングシェイプ 20:05~20:50 <真岡 美咲> ルーシーダットン 20:00~21:00 <大西 麻里> ピラティス 21:05~21:50 <西岡 有紗> | 10 第1スタジオ: ボディコンディショニング 10:35~11:05 <鈴木 秀明> 第2スタジオ: ニューロン体操® 10:50~11:50 <ママー> ZUMBA 11:15~12:00 <鈴木 秀明> ダンスエアロ 12:15~13:00 <鈴木 秀明> ボディATTACK45 12:15~13:00 <三谷 和美> コアリセット 13:30~13:50 スタートウォーク 14:35~15:05 <北川 健太> コンボ 15:20~16:10 <北川 健太> サークットエアロ中級 19:00~19:50 <真岡 美咲> ウェーブストレッチ 19:00~19:45 <兼久 真理子> ボクシングシェイプ 20:05~20:50 <真岡 美咲> ルーシーダットン 20:00~21:00 <大西 麻里> ピラティス 21:05~21:50 <西岡 有紗> | 10 第1スタジオ: ボルドブラ45 10:05~10:50 <角田 かおり> 第2スタジオ: ボールコンディショニング 10:15~10:45 フィットネスボール: アクアピクス 10:15~11:00 スイミングプール: 11 RITMOS 11:15~11:50 <角田 かおり> SLOW-FLOW ヨガ 11:00~11:45 <坂上 ヒロ美> ウェーブストレッチ 12:05~13:05 <兼久 真理子> SALSAION® 12:00~13:00 <福高 順子> トータルボディアクア 13:15~14:00 <和田 城二> BODY PUMP45 14:15~15:00 <新之介> パレ&ピラティスコンディショニング 14:15~15:15 <福田 友巳> ZUMBA 15:20~16:05 <新田 万里> サルスATION® 19:00~20:00 <西部 美香> ボディシェイプヨガ 19:00~19:45 <藤本 京美> コンボ 20:15~21:05 <高木 奈緒美> | 10 第1スタジオ: リラクゼーションヨガ 10:00~11:00 <北井 香織> 第2スタジオ: スタートウォーク 11:10~11:40 <柴 貴郎> フィットネスボール: アクアピクス 10:15~11:00 <長嶋 悦子> スイミングプール: 11 ラテンムーブメント 11:15~12:00 <北井 香織> ジョイウォーク 12:15~13:05 <柴 貴郎> 健美操45 13:20~14:05 <古本 洋子> BODY JAM45 14:15~15:00 <広川 美有> パルピックストレッチ45 14:15~15:00 <切石 智得子> ベーシックウォーク 15:10~15:50 <西畑 早代理> ウェーブストレッチピラティス 16:05~16:35 <赤井・井上> STRONG NATION 19:00~19:45 <新之介> BODY PUMP45 20:00~20:45 <新之介> BODY COMBAT45 21:00~21:45 <新之介> | 10 第1スタジオ: 第2スタジオ: フィットネスボール: スイミングプール: 11 ベーシックステップ 11:00~11:45 <高木 奈緒美> ZUMBA 11:40~12:25 <前川 珠美> コアコンディショニング 12:45~13:15 キレイになるヨガ 12:40~13:40 <藤本 京美> ジョイウォーク 13:55~14:45 <石田 満奈美> ZUMBA 15:00~15:45 <キャンベル> コアバランス 15:00~16:00 <石田 満奈美> 美脚ピラティス 16:00~16:45 <広川 美有> BODY JAM 17:00~18:00 <広川 美有> | 10 第1スタジオ: 第2スタジオ: フィットネスボール: スイミングプール: 11 ベーシックステップ 11:00~11:45 <高木 奈緒美> 泳法レッスン45 11:15~12:00 BODY COMBAT45 12:05~12:50 <NOBU> BODY ATTACK45 13:05~14:50 <NOBU> リラックス&アクティブヨガ 13:15~14:15 <泊 恵理子> BODY PUMP60 14:10~15:10 <NOBU> ZUMBA 14:30~15:15 <成田 レア> エナジーヨガ 15:30~16:15 <成田 レア> HIP HOP 15:45~16:30 <宮森 亮輔> ルーシーダットン 16:30~17:30 <大西 恵未> STREET DANCE 16:45~17:30 <宮森 亮輔> |



180㎡と108㎡の2つのスタジオ完備!
 音響設備にもこだわっております!
 理想のボディメイクを実現!

