

# 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

	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	ボティ シェイプヨガ 10:00-11:00 <谷尾 育子>		ライトアクア 10:15-10:45 <伊藤 由美子>	はじめてスイム 10:15-10:45																										10:00
11:00			アクアワーク 11:00-11:30 <伊藤 由美子>		ピラティス癒し (辻本 谷内) ※祝日休講※ 11:15-11:55 <RIKA>			ZUMBA 10:45-11:30 <森 薫>	筋膜リリース・ 経絡ヨガ 11:00-11:40 (辻本 一葉) ※祝日休講※	アクアピクス 10:30-11:15 <夏見 典明>			ボティ シェイプヨガ 10:35-11:05 <鈴木 秀明>	ニューロン体操 10:50-11:50 <マーサ>	泳法レッスン 45 初級・中級 四泳法 11:00-11:45					ボルトプラ45 10:05-10:50 <角田 かつり>	ホール コンディショニング 10:15-10:45 <坂上 ヒロ美>	アクアピクス 10:15-11:00								11:00	
12:00	ホルトプラ30 11:45-12:15 <RIKA>		コアリセット 12:20-12:40 <RIKA>		バック30 クロール30 12:30-13:00			ルーシー ダットン 11:55-12:55 <大西 麻里>	ウェーブ ストレッチ 12:00-12:45 <山本 恵美>	アクア コンディショニング 12:05-12:50 <松田 真由美>			ZUMBA 11:15-12:00 <鈴木 秀明>	BODY ATTACK45 12:15-13:00 <三谷 和美>					ラテン ムーブメント 11:15-12:00 <北井 香織>	スタートウォーク 11:10-11:40 <柴 貴郎>										12:00	
13:00	リラクゼーション ヨガ45 13:30-14:15 <前川 珠美>				マットピラティス ベーシック 45 13:00-13:45 <清水 あかね>					アクア コンディショニング 12:05-12:50 <松田 真由美>											ジョイウォーク 12:15-13:05 <柴 貴郎>										13:00
14:00		スリム ワーク45 14:30-15:15 <前川 珠美>	ライトアクア 14:10-14:40 <竹田 小織>		スタートステップ 13:30-14:00 <北川 健太>						ボティ シェイプヨガ 13:15-14:15 <南部 若菜>																				14:00
15:00			アクアワーク 14:50-15:20 <竹田 小織>		ストレッチ コンディショニング 15:15-16:00 <北川 健太>																										15:00
16:00	太極拳 (中級) 15:30-16:30 <桑田 良子>		機能改善ヨガ 15:30-16:15 <CHIE>		リラクゼーション ヨガ 15:45-16:45 <米田 美喜>																										16:00
17:00					太極拳 (剣) 16:15-16:45 <桑田 良子>																										17:00
18:00																															18:00
19:00	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>		平泳ぎ30 クロール30 19:15-19:45																										19:00
20:00	ZUMBA 19:50-20:35 <Kohei>		BODY JAM 20:15-21:00 <広川 美有>		バック30 バタフライ30 20:30-21:00																										20:00
21:00	ダンスMIX 20:50-21:40 <Kohei>		姿勢改善 ピラティス 21:10-21:55 <広川 美有>		マスターズ 21:00-22:00																										21:00
22:00																															22:00

**■カーディオテニス**  
毎週水曜日  
13:05-13:35  
定員14名  
北フロントにて  
当日予約となります。

変更箇所は 赤字 + ★ で表記しております。  
(開始時間・実施分数・場所変更・内容変更・一時間開設 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ご受講してください。(床に印あり)
- ☑ ご本人様分のみ記入可(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【40名】 / リラックス系【40名】  
・第2スタジオ … アクティブ系【20名】 / リラックス系【20名】