

2024年 1-3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 10:00-11:00 ＜谷尾 育子＞		ライトアクア 10:15-10:45 ＜伊藤 由美子＞																									
11:00			アクアウォーク 11:00-11:30 ＜伊藤 由美子＞		ZUMBA 10:45-11:30 ＜森 薫＞																							
11:00-12:00			アクアウォーク 11:00-11:30 ＜伊藤 由美子＞																									
11:00-12:00	RITMOS 11:45-12:30 ＜RIKA＞		コアリセット 12:20-12:40																									
12:00			背泳ぎ30 クロール30 12:30-13:00																									
12:00-13:00	ボルトブラ30 12:45-13:15 ＜RIKA＞																											
12:00-13:00			泳法レッスン45 中級・四泳法 13:15-14:00																									
13:00																												
13:00-14:00	リラクゼーション ヨガ45 13:30-14:15 ＜前川 珠美＞																											
14:00																												
14:00-15:00	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＞																									
15:00			アクアウォーク 14:50-15:20 ＜竹田 小織＞																									
15:00-16:00	太極拳 15:30-16:30 ＜桑田 良子＞		機能改善ヨガ 15:30-16:15 ＜CHIE＞																									
16:00																												
16:00-17:00																												
17:00																												
18:00																												
18:00-19:00																												
19:00																												
19:00-20:00	ジョイウォーク 18:45-19:35 ＜白須 秀一＞		平泳ぎ30 19:15-19:45																									
20:00																												
20:00-21:00	ZUMBA 19:50-20:35 ＜Kohei＞		アクアウォーク 19:55-20:25 ＜白須 秀一＞																									
21:00																												
21:00-22:00	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＞																									
22:00																												

■カーディオテニス
毎週水曜日
13:10-13:40
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お受講してください。(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】