２０２４年　７月-９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）

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
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 由実子>	
	ピラティス癒し 11:15-11:55 (辻本.谷内) ※祝日休講※	アクアウォーク 11:00-11:30 <伊藤 由実子>	
RITMOS 11:45-12:30 <RIKA>	コアリセット 12:10-12:30 ★		背泳ぎ30 クロール30 12:30-13:00
ボルドブラ30 12:45-13:15 <RIKA>	JAZZ FUNK（入門） 12:50-13:50 Kai Thomas Jackson		泳法レッスン45 中級 上級・四泳法 13:15-14:00
リラクセーションヨガ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>		ライトアクア 14:10-14:40 <竹田 小織>	
	機能改善ヨガ 15:00-16:00 <CHIE> ★	アクアウォーク 14:50-15:20 <竹田 小織>	
太極拳 15:30-16:30 <桑田 良子>			
ジョイウォーク 19:00-19:50 <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 19:15-19:45	
ZUMBA 20:05-20:50 <Kohei>	STRETCH FLOW 20:15-21:00 <白須 秀一>		背泳ぎ30 20:30-21:00
ダンスMIX 21:00-22:00 <Kohei> ★	ボクシングファイト 21:15-21:45 <谷口 結香> ★		マスターズ 21:00-22:00

TUE（火）

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
ZUMBA 10:45-11:30 <森 薫>	筋膜リリース・経絡ヨガ 11:00-11:40 (辻本 一榮) ※祝日休講※	アクアビクス 10:30-11:15 <夏見 典明>	
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>	クロール30 平泳ぎ30 11:30-12:00
スタートステップ 13:30-14:00 <北川 健太>	マットピラティスベーシック45 13:00-13:45 <清水 あかね>		泳法レッスン45 初級 上級・四泳法 13:15-14:00
ZUMBA 14:15-15:00 <北川 健太>		アクアウォーク 14:30-15:00 <田村 和彦>	
ピラティス30 15:15-15:45 松下 誠二郎 ★		ライトアクア 15:15-15:45 <田村 和彦>	
太極拳（剣） 16:15-16:45 <桑田 良子>	リラクセーションヨガ 15:45-16:45 <米田 美喜>		
SALSATION® 19:00-20:00 <ヤッチャン>	ボディシェイプヨガ 19:00-20:00 <CHIE>	クロール30 19:15-19:45	
機能改善ヨガ 20:15-21:00 <高木 奈緒美>	BODY PUMP30 20:15-20:45 <前田 優希>	アクアコンディショニング 19:55-20:25 <夏見 典明>	バタフライ30 20:30-21:00
ジョイステップ 21:10-22:00 <高木 奈緒美>			

WED（水）

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
ボディコンディショニング 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
ダンスエアロ 11:15-12:00 <鈴木 秀明>			
ZUMBA 12:15-13:00 <鈴木 秀明>	BODY ATTACK45 12:15-13:00 <三谷 和美>	アクアビクス 12:10-12:55 <伊藤 由実子>	
ボディシェイプヨガ 13:15-14:15 <南部 若菜>	コアリセット 13:30-13:50		泳法レッスン45 上級 13:15-14:00
スタートウォーク 14:30-15:00 <北川 健太> ★	ワークアウトヨガ 14:25-15:10 <谷口 優佳>		
コンボ 15:20-16:10 <平良 麻白>	ストレッチコンディショニング 15:25-16:10 <北川 健太>	アクアコンディショニング 15:15-16:00 <東田 馨子>	
ベーシックステップ 16:25-17:10 <柴 貴郎>			
STRONG NATION 19:00-19:45 <新之介>	ウェーブストレッチ 19:00-19:45 <兼久 真理子>	バタフライ30 19:15-19:45	
BODY COMBAT45 20:00-20:45 <新之介>	ルーシーダットン 20:00-21:00 <大西 麻里>	ライトアクア 19:55-20:25 <伊藤 由実子>	クロール30 20:30-21:00
ピラティス 21:05-21:50 <西岡 有紗>			マスターズ 21:00-22:00

■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。

THU（木）

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
ボルドブラ45 10:05-10:50 <角田 かおり>		アクアビクス 10:15-11:00 <石原 桃菜>	
RITMOS 11:05-11:50 <角田 かおり>	SLOW-FLOWヨガ 11:00-11:45 <坂上 ヒロ美>		はじめてスイム 11:15-11:45
ウェーブストレッチ 12:05-13:05 <兼久 真理子>	SALSATION® 12:00-13:00 <福富 順子>		平泳ぎ30 バタフライ30 12:00-12:30
BODY COMBAT30 13:30-14:00 <新之介>	トータルボディケア 13:15-14:00 <和田 城二>		泳法レッスン45 初級 上級・四泳法 13:15-14:00
BODY PUMP45 14:15-15:00 <新之介>	バレエ&ピラティスコンディショニング 14:15-15:15 <福田 友巳>	アクアビクス 14:15-15:00 <新田 万里>	
ZUMBA 15:20-16:05 <新田 万里>	バレエ(有料) 15:25-15:55 <福田 友巳> 有料		
BODY JAM45 19:00-19:45 <石原 桃菜> ★	ボディシェイプヨガ 19:00-19:45 <藤本 京美>	平泳ぎ30 19:15-19:45	
コンボ 20:15-21:05 <高木 奈緒美>	リラクセーションヨガ 20:00-21:00 <米田 美喜>	ライトアクア 19:55-20:25 <夏見 典明>	バタフライ30 20:30-21:00

FRI（金）

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
リラクセーションヨガ 10:00-11:00 <北井 香織>		アクアビクス 10:15-11:00 <長島 悦子>	
ラテンエアロ 11:15-12:00 <北井 香織> ★	スタートウォーク 11:10-11:40 <柴 貴郎>		
ジョイウォーク 12:15-13:05 <柴 貴郎>	ポールコンディショニング 12:10-12:40 ★		泳法レッスン45 四泳法 12:15-13:00
健美操45 13:20-14:05 <古本 洋子>			泳法レッスン45 初級 中級・上級 13:15-14:00
BODY JAM30 14:20-14:50 <石原 桃菜>	ペルビックストレッチ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>		ライトアクア 15:30-16:00 <切石 智得子>	
ウェーブストレッチ（入門） 16:05-16:35 <赤井 啓世>			
ベーシックステップ 18:45-19:30 <相原 亮知>	STRONG NATION 19:00-19:45 <新之介>	背泳ぎ30 19:15-19:45	
ジョイウォーク 19:45-20:35 <相原 亮知>	BODY PUMP45 20:00-20:45 <新之介>		
BODY COMBAT45 21:00-21:45 <新之介>	コアリセット 21:00-21:20		平泳ぎ30 20:30-21:00
			マスターズ 21:00-22:00

SAT（土）

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
		アクアコンディショニング 10:30-11:15 <東田 馨子>	
SLOW-FLOWヨガ 10:55-12:10 <藤本 京美>	ZUMBA 11:40-12:25 <前川 珠美>		
キレイになるヨガ 12:40-13:40 <藤本 京美>			泳法レッスン45 初級・中級 上級・四泳法 13:15-14:00
ジョイウォーク 13:55-14:45 <石田 満奈美>	BODY COMBAT30 13:55-14:25 <西川 隆> ★		
ZUMBA 15:00-15:45 <キャンベル>	コアバランス 14:55-15:55 <石田 満奈美>	アクアビクス 14:30-15:15 <夏見 典明>	
LES MILLS DANCE 16:00-16:45 <広川 美有>	コアリセット 16:10-16:30		
BODY JAM 17:00-18:00 <広川 美有>			

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
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 四泳法 11:15-12:00	
ジョイウォーク 12:00-12:50 <濱崎 翔太>	コアリセット 12:20-12:40		
ベーシックウォーク 13:05-13:50 <濱崎 翔太>	リラックス&アクティブヨガ 13:00-14:00 <泊 恵理子> ★		
BODY PUMP60 14:10-15:10 <石原 桃菜>	ZUMBA 14:30-15:15 <成田 レア>		クロール30 14:30-15:00
HIP HOP 15:30-16:15 <宮森 亮輔> ★	エナジーヨガ 15:30-16:15 <成田 レア> ★		
STREET DANCE 16:30-17:15 <宮森 亮輔> ★	ルーシーダットン 16:30-17:30 <大西 恵来> ★		

変更箇所は 赤枠 ＋ ★ 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）

▶ 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。

- ☑ 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。
- ☑ 記入後の整列は不要です。

定員

・第1スタジオ … アクティブ系【40名】 / リラックス系【40名】
※ツール使用のレッスンについては、一部 定員30名となります。
（バレエ系 / ステップ系 / BODY PUNP / ピラティス癒し / ポールコンディショニング）

・第2スタジオ … アクティブ系【25名】 / リラックス系【25名】
※ツール使用のレッスンについては、一部 定員20名となります。
（バレエ系 / ステップ系 / BODY PUNP / ピラティス癒し / ポールコンディショニング）