2025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 (±)				SUN (日)				
第1スタジオ	第2スタジオ フィ		スイミングプール	第1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		フィットネスプール	スイミングプール	第1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		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		スイミングプール	第1スタジオ		ットネスプール	スイミングプール
ボディ												ポルドプラ45				HEAR SOS											
ルティ シェイプヨガ	=	ライトアクア										10:05-10:50		アクアビクス		リラクセーション ヨガ		アクアビクス									
10:00 11:00		0:15-10:45				アクアビクス		ボディ								10:00-11:00						アクア					
10:00-11:00	< 6	伊藤 由実子>		ZUMBA		10:30-11:15		コンディショニング 10:35-11:05				<角田 かおり>		10:15-11:00		〈北井 香織〉		10:15-11:00 <長島 悦子>				コンディショニング 10:30-11:15					
(TH HI)	7	ア クアウォーク			筋膜リリース・	〈夏見 典明〉		〈鈴木 秀明〉	ニューロン体操®		泳法レッスン		SLOW-FLOW	へ山水 光来/				(1XE) [/(1)				〈東田 馨子〉					
		1:00-11:30		10:45-11:30	経絡ヨガ 11:00-11:40	(20000)			10:50-11:50		45 初級·中級	RITMOS	ヨガ 11:00-11:45		はじめてスイム	姿勢改善	スタートウォーク			SLOW-FLOW ヨガ				ベーシックステップ			
	· ·	伊藤 由実子>		AM MIZ	〈辻本 一榮〉 ※祝日休講※		クロール30	ダンスエアロ			四泳法	11:05-11:50				ピラティス	11:10-11:40							11:00-11:45	コアリセット	法レッスン 45	
RITMOS	《辻本.谷内》 ※祝日休講※						平泳ぎ30	11:15-12:00	<マーサ>		11:00-11:45	<角田 かおり>	〈坂上 比□美〉		11:15-11:45	11:15-12:00	〈柴 貴郎〉			10:55-12:10	ZUMBA			<高木 奈緒美>	11:30-11:50	四泳法	
11:30-12:15				ルーシー	<u> </u>		11:30-12:00	<鈴木 秀明>							mid drag	<北井 香織>				〈藤本 京美〉	11:40-12:25				11:	15-12:00	
<rika></rika>	コアリセット			ダットン	ウェーブ ストレッチ	アクア コンディショニング			BODY	757657		ウェーブ ストレッチ	ຂປຸງຊັດ		平泳ぎ30 バタフライ30		ボール				〈前川 珠美〉			ジョイウォーク	BODY		
No. ber	12:10-12:30	L		11:55-12:55	12:00-12:45	12:05-12:50		ZUMBA	ATTACK45	アクアビクス		71797	SALSATION®		12:00-12:30	ジョイウォーク	コンディショニング 12:10-12:40		泳法レッスン 45					12:00-12:50	ATTACK30 12:15-12:45		
ポルドブラ30 12:30-13:00			背泳ぎ30 クロール30	〈大西 麻里〉	〈山本 恵美〉	<松田 真由美>		12:15-13:00	12:15-13:00	12:10-12:55		12:05-13:05	12:00-13:00			12:15-13:05	12.10-12.40		四泳法					<濱崎 翔太>			
<rika></rika>	JAZZ FUNK		12:30-13:00					<鈴木 秀明>	〈三谷 和美〉	▼ マステン		〈兼久 真理子〉	<福富 順子>			〈柴 貴郎〉			12:15-13:00	キレイになる	ジョイウォーク						
	JAZZ FUNK (入門)	Ţ			マットピラティス ベーシック]						ヨガ	12:50-13:40	1月~3月		ベーシック	・ リラックス &	[Ţ
リラクセーション ヨガ45	12:50-13:50	Ī	泳法レッスン45		45		泳法レッスン 45	ボディ			泳法レッスン	BODY	トータル ボディケア		泳法レッスン 45	№ 4 49 4 =			泳法レッスン 45	12:40-13:40		※隔週代行※	泳法レッスン 45	ウォーク	アクティブヨガ		
13:15-14:00			中級 上級·四泳法	スタートステップ	13:00-13:45 <清水 あかね>		初級	シェイプヨガ	コアリセット		45 上級	COMBAT30	13:15-14:00		初級	健美操45	マーシャルヒット		初級	<藤本 京美>	〈石田 満奈美〉	日本社	初級·中級	13:05-13:50	13:00-14:00		
<前川 珠美>	Jackson		13:15-14:00	13:30-14:00 <北川 健太>			上級·四泳法 13:15-14:00	13:15-14:15	13:30-13:50		13:15-14:00	13:30-14:00 <新之介>	<和田 城二>		上級·四泳法 13:15-14:00	13:20-14:05	13:35-13:55 <田口 貴史>		中級·上級 13:15-14:00			館内掲示にて ご確認ください。	上級·四泳法 13:15-14:00	<濱崎 翔太>	<泊 恵理子>		
			10:10 1::00	CHOPPI BESTO			10.10 1.100	〈南部 若菜〉				VMIZ-112			20:20 2 :::00	〈古本 洋子〉			10:10 1:100	コアバランス	BODY COMBAT30	BODY P30	10:10 1 ::00				
ZUA		ライトアクア		ZUMBA								BODY	バレエ	アクアビクス			ペルビック			13:50-14:50	13:55-14:25 <西川 隆>	BODYANCE			BODY		
ウォーク45	機能改善ヨガ	4:10-14:40 (竹田 小織>		14:15-15:00		アクアウォーク		スタートウォーク	ワークアウト ヨガ			PUMP45	& ピラティス	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		BODY JAM30	ストレッチ45 14:15-15:00			〈石田 満奈美〉		·			PUMP60		クロール30
14:15-15:00	14:25-15:25					14:30-15:00		14:30-15:00	14:25-15:10			14:15-15:00		14:15-15:00		14:20-14:50 <石原 桃菜>	〈切石 智得子〉			▽石田 궤示美ノ		アクアビクス		ZUMBA	14:15-15:15		
<前川 珠美>	7	ッ クアウォーク		<北川 健太>		〈田村 和彦〉		<北川 健太>	〈谷口 優佳〉			<新之介>	14:15-15:15	〈新田 万里〉								14:30-15:15		14:30-15:15		1.	4:30-15:00
	<chie></chie>	4:50-15:20		ピラティス30		- 11 - 12	2月~						〈福田 友巳〉			ベーシック				ZUMBA		<夏見 典明>		<成田 レア>	<石原 桃菜>		
	<	(竹田 小織>		15:10-15:40		ライトアクア 15:15-15:45	15:05-15:35 <鈴木秀明>	コンボ	ストレッチ	アクア コンディショニング		ZUMBA	バレエ(有料)	有料		ウォーク		ライトアクア		15:00-15:45							
太極拳				松下誠二郎		〈田村 和彦〉		15:20-16:10	コンディショニング	15:15-16:00			15:25-15:55			15:05-15:50 <西畑 早代理>		15:30-16:00		<キャンベル>				HIP HOP	ハタヨガ		
15:30-16:30					リラクセーション		2月~		15:25-16:10	〈東田 馨子〉		15:20-16:05 <新田 万里>	〈福田 友巳〉					<切石 智得子>						15:30-16:15	15:30-16:15		
					ヨガ		15:45-16:15 <館木秀明>	〈平良 麻白〉	<北川 健太>			▼柳田 万主/				ウェーブストレッチ				LES MILLS	BODY			<宮森 亮輔>	<成田 レア>		
<桑田 良子>				太極拳 (剣)	15:45-16:45											(入門) 16:05-16:35				DANCE 16:00-16:45	COMBAT30 16:10-16:40						
				16:15-16:45 〈桑田 良子〉	<米田 美喜>			ベーシック ステップ								〈赤井 啓世〉				〈広川 美有〉	<田口 貴史>			STREET	ルーシーダットン		
						İ		16:25-17:10	■ 力	ーディオテニ	<u>-ス</u>										1			DANCE 16:30-17:30	16:30-17:30		
								<柴 貴郎>			\vdash									BODY 1444				10.30 17.30	10.30 17.30		
									_	周 水曜日										BODY JAM				<宮森 亮輔>	<大西 恵未>		
										:10-13:4	0									17:00-18:00							
									足	員14名										〈広川 美有〉							
									11:	フロントにて																	
										日予約となり	ます。																
																				変更	箇所は	赤枠+	★ で表記	記してお	ります。		
																				(盟:	始時間・9	主施分数	• 提所亦真	事• 齿突变	更・一時開	沙 笙)	
ジョイウォーク	ウェーブ			ടരിടര				STRONG NATION	ウェーブ			BODY JAM45	ボディシェイプ ヨガ			ジョイステップ45	BODY BALANCE45			(171)	~보~시 [리 **		一侧川久	人 门 任 夕	· 大 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	以 4	
19:00-19:50	ストレッチ	平泳ぎ30		sqlsa tion	基礎ヨガ	クロール30		19:00-19:45	ストレッチ	バタフライ30		19:00-19:45	19:00-19:45	平泳ぎ30		19:00-19:45	19:00-19:45	背泳ぎ30		► 7 <i>0</i> ≥	ブナレッフン巫・	護の殴け女!…	受付まのおり	をお願い致しま	*		
	19:00-20:00	9:15-19:45		SALSATION® 19:00-20:00	19:00-20:00	19:15-19:45		〈新之介〉	19:00-19:45 < 養久 真理子>	19:15-19:45		〈石原 桃菜〉	〈藤本 京美〉	19:15-19:45		<相原 亮知>	〈大溪 瑞〉	19:15-19:45		P A 9 2	イレッヘン文	呼い示は参加	又は衣の記入	この娘い致しま	70		
〈白須 秀一〉	<兼久 真理子>			<ヤッチャン>	<chie></chie>				(水八 兵生)/	19.10-19.43										☑ レック	スン開始30分	介前から氏名詞	記入 可(運動	かできる格好に	ニ着替えた状態で	ご記入くだ	さい)
					, 23.122	アクア コンディショニング		BODY	ルーシー	ライトアクア			11=24-	ライトアクア			BODY			☑ 一定	の距離を保っ)為、レッスン	開始時は指定		構してください。(ノ		
ZUMBA	STRETCH				BODY	19:55-20:25		COMBAT45	ルーシー ダットン	19:55-20:25 <伊藤 由実子>			リラクセーション ヨガ	19:55-20:25 〈夏見 典明〉		ジョイウォーク	PUMP45					2入 可(代筆 記名されてい		構できません。			
20:05-20:50	FLOW	Ļ		機能改善ヨガ	PUMP30	(SE/0 9649/		20:00-20:45	20:00-21:00	(1) WE HIX 1		コンボ	20:00-21:00	SEJU HAND		20:00-20:50					後の整列は不		5 V 万 16 又計	1 (C & C //)			
<kohei></kohei>	20:10-20:55	- 1	背泳ぎ30	20:15-21:00	20:15-20:45 <前田 優希>		バタフライ30	<新之介>	〈大西 麻里〉		クロール30	20:15-21:05			バタフライ30	<相原 亮知>	<新之介>		平泳ぎ30					*			
	\Dat 75 >		20:30-21:00	<高木 奈緒美>			20:30-21:00		へ八四 麻里之		20:30-21:00	〈高木 奈緒美〉	〈米田 美喜〉		20:30-21:00				20:30-21:00	定員				ブ系【40名】 は、一部 定員30	/ リラックス	糸【40名】	
ダンスMIX		\neg	マスターズ					ピラティス			マスターズ		1			BODY COMBAT45	コアリセット		マスターズ						名となります。 / ピラティス癒し / ボ	ールコンディ	ショニング)
	ピラティス			ジョイステップ				21:05-21:50								21:00-21:45	21:00-21:20				A						
21:00-22:00	21.15 22.00	- 1			I	I	ı					1	1	I	1	〈新之介〉	I	I			• 消	54人ダンズ	・・・・ アクテイ	ノポ【25名】	/ リラックスタ	た【70名】	

21:00-22:00

<西岡 有紗>

21:00-22:00 21:10-22:00

<新之介>

21:00-22:00

※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。 (パレエ系 / ステップ系 / BODY PUNP / ピラティス癒し / ボールコンディショニング)