２０２６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）

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>	カラダ機能改善エクササイズ 10:15-11:00 〈平岡 由起子〉	アクアウォーク★ 10:15-10:45 <伊藤 由実子>	
RITMOS 11:30-12:15 <RIKA>	ピラティス癒し 11:15-11:55 〈辻本.谷内〉 ※祝日休講※	ライトアクア★ 10:55-11:25 <伊藤 由実子>	
ポルトブラ30 12:30-13:00 <RIKA>	コアリセット 12:10-12:30		背泳ぎ30 クロール30 12:30-13:00
リラクセーションヨガ45 13:15-14:00 <前川 珠美>	JAZZ FUNK（入門） 12:40-13:40 Kai Thomas Jackson / コレオクラス 13:45-14:05	Kai Thomas Jackson【振付クラス】	泳法レッスン45 中級 上級・四泳法 13:15-14:00
ベーシックウォーク 14:15-15:00 <前川 珠美>	機能改善ヨガ 14:20-15:20 <CHIE>	ライトアクア 14:10-14:40 <松下 誠二郎> / アクアウォーク 14:50-15:20 <松下 誠二郎>	
太極拳 15:30-16:30 <桑田 良子>	ピラティス30★ 15:30-16:00 西 修子		
salsation SALSATION® 18:50-19:50 <CAMPBELL>	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>	ゆったりYoga 20:10-20:55 <CAMPBELL>		背泳ぎ30 20:30-21:00
ダンスMIX 21:00-22:00 <Kohei>	BODY COMBAT30 21:10-21:40 <梶本>		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>	リラクセーションヨガ 14:05-15:05 <米田 美喜>		
ピラティス30★ 15:15-15:45 松下 誠二郎		アクアウォーク★ 15:10-15:40 <長島 悦子> / ライトアクア★ 15:50-16:20 <長島 悦子>	
太極拳（剣） 16:15-16:45 <桑田 良子>			
JAZZ DANCE 19:00-20:00 <大城戸 美香>	基礎ヨガ 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>	RITMOS 20:15-21:00 <大城戸 美香>	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>	BODY JAM30 21:15-21:45 <北谷 真乙>		

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
ダンスコンディショニング★ 10:35-11:05 <YU>	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
JAZZ HIP HOP★ 11:15-12:00 <YU>			
BODY ATTACK45 12:15-13:00 <水波 航輔>	コアリセット★ 12:15-12:35	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>	BODY COMBAT30★ 13:15-13:45 <大山 翔樹>		泳法レッスン45 初級 上級・四泳法 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>		クロール30 20:30-21:00
ストレッチ＆コンディショニング 21:05-21:50 <新之介>			マスターズ 21:00-22:00

■カーディオテニス
毎週 水曜日
13:40-14:10
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
ポルトブラ45 10:05-10:50 <角田 かおり>	ヌンチャクの極意&ロープワーク 10:05-10:45 <辻本 一榮>	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 SALSATION® 12:00-13:00 <福冨 順子>		平泳ぎ30 バタフライ30 12:00-12:30
BODY PUMP45 13:20-14:05 <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 COMBAT45 14:20-15:05 <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		
KICK BOXING（初級） 17:00-18:00 <辻本 一榮> <赤井 啓世>	会費制スクール KICK BOXING フィットネス会員様 名札までご記入可		
KICK BOXING（中級） 18:00-18:45 <辻本 一榮> <赤井 啓世>			
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 20:00-20:50 <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
オリジナルエアロ 21:05-21:50 <石原 桃菜>	HIP HOP 21:15-22:00 <側垣 霓>		

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>	美Body-LABO 10:25-10:55 <赤井 啓世>	アクアビクス 10:15-11:00 <長島 悦子>	
姿勢改善ピラティス 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>	ボ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>	BODY COMBAT30 13:30-14:00 <田口 貴史>		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>	ベ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 15:05-15:50 <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>			
ジョイステップ45 19:00-19:45 <坂上 大馬>	BODY BALANCE45 19:00-19:45 <大溪 瑞>	背泳ぎ30 19:15-19:45	
ジョイウォーク 20:00-20:50 <坂上 大馬>	BODY PUMP45 20:00-20:45 <新之介>		平泳ぎ30 20:30-21:00
BODY COMBAT45 21:00-21:45 <新之介>	コアリセット 21:00-21:20		マスターズ 21:00-22:00

※隔週代行※ローテーション
日程は館内掲示にてご確認ください。

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
SLOW-FLOWヨガ 10:55-12:10 <藤本 京美>	ZUMBA 11:40-12:25 <前川 珠美>	アクアコンディショニング 10:30-11:15 <東田 馨子>	
キレイになるヨガ 12:40-13:40 <藤本 京美>	オリジナルエアロ★ 12:50-13:35 <石田 満奈美>		
コアバランス 13:50-14:50 <石田 満奈美>	マーシャルヒット 13:55-14:15 <田口 貴史> / BODY PUMP30★ 14:25-14:55 <西川 陸>	アクアビクス 14:15-15:00 <夏見 典明>	泳法レッスン45 初級・中級 上級・四泳法 13:15-14:00
BODY ATTACK45 <MANAMI> / BODY BALANCE45 <SORA> 15:00-15:45	オリジナルエアロ 15:10-15:55 <藤原 康子>		
ピラティス★ 16:00-16:45 <広川 美有>	BODY COMBAT30 16:10-16:40 <梶本>		
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>	コアリセット 11:30-11:50	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>	BODY ATTACK30 12:15-12:45 <水波 航輔>		
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>		
ZUMBA 14:30-15:15 <成田 レア>	BODY PUMP 14:15-15:15 <松下 誠二郎>		クロール30 14:30-15:00
HIP HOP 15:30-16:15 <宮森 亮輔>	ハタヨガ 15:30-16:15 <成田 レア>		
STREET DANCE 16:30-17:30 <宮森 亮輔>	コアコンディショニング 16:30-17:00 <西川 陸>		

HOS 天然温泉 くつろぎの湯
LINEおともだち限定クーポン発行！
Instagramでお得なお知らせ投稿！

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）
※ヌンチャク&ロープワークは定員15名となります。