

# HOS スタジオ&プール レッスンスケジュール

2017.1~

|       | 日                  |     |  |  |  |  | 月    |     |  |  |  |  | 火    |     |  |  |  |  | 水    |     |  |  |  |  | 木    |     |  |  |  |  | 金    |     |  |  |  |  | 土    |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|--------------------|-----|--|--|--|--|------|-----|--|--|--|--|------|-----|--|--|--|--|------|-----|--|--|--|--|------|-----|--|--|--|--|------|-----|--|--|--|--|------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|       | スタジオ               | プール |  |  |  |  | スタジオ | プール |  |  |  |  | スタジオ | プール |  |  |  |  | スタジオ | プール |  |  |  |  | スタジオ | プール |  |  |  |  | スタジオ | プール |  |  |  |  | スタジオ | プール |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9:00  |                    |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:00 |                    |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11:00 | フラダンス (鶴嶋)         |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:00 | BODYCOMBAT 60 (藤村) |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13:00 | あるいてエアロ (和田)       |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:00 | たのしくエアロ (大東)       |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15:00 | ヨガ (藤原)            |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:00 | ウエストシェイプ (スタッフ)    |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:00 |                    |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:00 |                    |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:00 |                    |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20:00 |                    |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21:00 |                    |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22:00 |                    |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23:00 |                    |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

※ スタジオ  のクラスは、初めての方でも気軽に参加して頂けるクラスです。 ※ プール  の部分は、フリーでご利用して頂けます。  の部分は、フリーでご利用出来ません。

※ アクアビクス・ミットでシェイプ・水中トレーニング・ダンベルアクアは、参加者25名以上になると3コース利用させていただきます。 ※ 子どものスクール開始5分前から準備をさせていただきます。