

HOS スタジオ&プール レッスンスケジュール

2017.7月～

	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	たのしくステップ (大東)																																															
15:00	ウエストシェイプ (スタッフ)																																															
16:00	ヨガ (藤原)																																															
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。