

# HOS スタジオ&プール レッスンスケジュール

2017.10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													健美操 (関東)																																								
11:00	フラダンス (鶴嶋)						基本エアロ (平岡)						基本エアロ (安田)					あるいてエアロ (磯引)						フラダンス (鶴嶋)						ポルドブラ (宮川)						おてがるエクササイズ (磯引)																	
12:00	BODYCOMBAT 60 (藤村)						ZUMBA (平岡)						ヨガ&コンディショニング (橋本)					ア쿠アビクス (杉本)						ZUMBA (平岡)						たのしくエアロ (北川)						あるいてエアロ (磯引)																	
13:00	あるいてエアロ (和田)						ウエストシェイプ (スタッフ)						太極拳 (松崎)					マスタース						ヨガ&ストレッチ (藤森)						シェイプボディ (北川)						オリジナルエアロ (今野)																	
14:00	たのしくステップ (大東)						やさしいステップ (今野)						たのしくエアロ (為藤)					水中ウォーキング						基本エアロ (磯引)						はじめてエアロ (藤原)						BODYJAM45 (岡山)																	
15:00	ウエストシェイプ (スタッフ)						たのしくエアロ (今野)						バレエエクササイズ (亀岡)					ア쿠アヌードル						ウエーブストレッチ (木村)						パワーヨガ (藤原)						ウエストシェイプ (スタッフ)						おてがるヨガ (高城)											
16:00	ヨガ (藤原)																																																				
17:00																																																					
18:00																																																					
19:00							ピラティス (藤原)						ZUMBA (米田)					おてがるヨガ (高城)						ヨガ (藤原)						ボディコンディショニング (三木)						BODYCOMBAT 30 (和田)																	
20:00							たのしくエアロ (宮川)						ルーシーダットン (大沢)					あるいてエアロ (大東)						たのしくステップ (池野)						オリジナルエアロ (三木)						たのしくステップ (藤森)																	
21:00							KAZE (宮川)						BODYCOMBAT 45 (渡邊)					たのしくエアロ (大東)						オリジナルエアロ (池野)						基本エアロ (大東)						ピラティス (藤森)						マスタース											
22:00							BODYJAM30 (岡山)						バーベルトレーニング (スタッフ)					ウエストシェイプ (スタッフ)						BODYCOMBAT 30 (和田)						バーベルトレーニング (スタッフ)																							
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。