

# HOS スタジオ&プール レッスンスケジュール

2018. 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 |                        |     |  |  |  |  |                        |     |  |  |  |  | ゆらぎ<br>体操<br>(関東)        |     |  |  |  |                              |      |     |  |  |  |                          | フラダンス<br>(鶴嶋) |     |  |  |  |                              |      | ポルドブラ<br>(宮川) |  |  |  |                          |      | おてがる<br>エクササイズ<br>(磯引) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11:00 | フラダンス<br>(鶴嶋)          |     |  |  |  |  | 基本<br>エアロ<br>(平岡)      |     |  |  |  |  | 基本<br>エアロ<br>(安田)        |     |  |  |  | あるいて<br>エアロ<br>(磯引)          |      |     |  |  |  | ZUMBA<br>(平岡)            |               |     |  |  |  | たのしく<br>エアロ<br>(北川)          |      |               |  |  |  | あるいて<br>エアロ<br>(磯引)      |      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:00 | からだ<br>バランス<br>(坂口)    |     |  |  |  |  | ZUMBA<br>(平岡)          |     |  |  |  |  | BODYCOMBAT<br>30<br>(和田) |     |  |  |  | ヨガ&<br>コンディ<br>ショニング<br>(橋本) |      |     |  |  |  | ヨガ<br>(平岡)               |               |     |  |  |  | たのしく<br>エアロ<br>(北川)          |      |               |  |  |  | オリジナル<br>エアロ<br>(今野)     |      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13:00 | たのしく<br>エアロ<br>(和田)    |     |  |  |  |  | ピラティス<br>(平岡)          |     |  |  |  |  | ウエスト<br>シェイプ<br>(スタッフ)   |     |  |  |  | 太極拳<br>(松崎)                  |      |     |  |  |  | ヨガ&<br>ストレッチ<br>(藤森)     |               |     |  |  |  | はじめて<br>エアロ<br>(藤原)          |      |               |  |  |  | BODYJAM45<br>(岡山)        |      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:00 | たのしく<br>ステップ<br>(大東)   |     |  |  |  |  | ウェーブ<br>ストレッチ<br>(佐々木) |     |  |  |  |  | 水中<br>ウォーキング             |     |  |  |  | 脂肪燃焼<br>(藤森)                 |      |     |  |  |  | 基本<br>エアロ<br>(磯引)        |               |     |  |  |  | パワー<br>ヨガ<br>(藤原)            |      |               |  |  |  | ウエスト<br>シェイプ<br>(スタッフ)   |      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15:00 | ウエスト<br>シェイプ<br>(スタッフ) |     |  |  |  |  | やさしい<br>ステップ<br>(今野)   |     |  |  |  |  | 腰痛水泳                     |     |  |  |  | ピラティス<br>(藤森)                |      |     |  |  |  | ウエスト<br>ストレッチ<br>(木村)    |               |     |  |  |  | ジャズ<br>ダンス<br>(江上)           |      |               |  |  |  | おてがる<br>ヨガ<br>(高城)       |      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:00 | ヨガ<br>(藤原)             |     |  |  |  |  | たのしく<br>エアロ<br>(今野)    |     |  |  |  |  | パレエ<br>エクササイズ<br>(亀岡)    |     |  |  |  |                              |      |     |  |  |  |                          |               |     |  |  |  |                              |      |               |  |  |  |                          |      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:00 |                        |     |  |  |  |  |                        |     |  |  |  |  |                          |     |  |  |  |                              |      |     |  |  |  |                          |               |     |  |  |  |                              |      |               |  |  |  |                          |      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:00 |                        |     |  |  |  |  |                        |     |  |  |  |  |                          |     |  |  |  |                              |      |     |  |  |  |                          |               |     |  |  |  |                              |      |               |  |  |  |                          |      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:00 |                        |     |  |  |  |  | ピラティス<br>(藤原)          |     |  |  |  |  | ZUMBA<br>(米田)            |     |  |  |  | おてがる<br>ヨガ<br>(高城)           |      |     |  |  |  | ヨガ<br>(藤原)               |               |     |  |  |  | ボディ<br>コンディ<br>ショニング<br>(三木) |      |               |  |  |  | BODYCOMBAT<br>30<br>(和田) |      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20:00 |                        |     |  |  |  |  | たのしく<br>エアロ<br>(宮川)    |     |  |  |  |  | ルーシー<br>ダットン<br>(大沢)     |     |  |  |  | あるいて<br>エアロ<br>(大東)          |      |     |  |  |  | たのしく<br>ステップ<br>(池野)     |               |     |  |  |  | オリジナル<br>エアロ<br>(三木)         |      |               |  |  |  | たのしく<br>ステップ<br>(藤森)     |      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21:00 |                        |     |  |  |  |  | KAZE<br>(宮川)           |     |  |  |  |  | BODYCOMBAT<br>45<br>(渡邊) |     |  |  |  | オリジナル<br>エアロ<br>(山川)         |      |     |  |  |  | オリジナル<br>エアロ<br>(池野)     |               |     |  |  |  | 基本<br>エアロ<br>(大東)            |      |               |  |  |  | ピラティス<br>(藤森)            |      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22:00 |                        |     |  |  |  |  | BODYJAM30<br>(岡山)      |     |  |  |  |  | バーベル<br>トレーニング<br>(スタッフ) |     |  |  |  | ウエスト<br>シェイプ<br>(スタッフ)       |      |     |  |  |  | BODYCOMBAT<br>30<br>(上村) |               |     |  |  |  | バーベル<br>トレーニング<br>(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。