

HOS スタジオ&プール レッスンスケジュール

2012.2~

	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)						あるいてエアロ (磯引)						フラダンス (鍋嶋)						太極拳 (松崎)												おてがるエクササイズ (様木)										
11:00	たのしくジョグ (木場)						たのしくエアロ (木場)						基本エアロ (安田)					楽々ダンベル (木場)						ズンバ (村松)						脂肪燃焼 (下村)						四泳法						あるいてエアロ (安藤)											
12:00							リズムボクシング (木場)											おてがるエクササイズ (様木)																								水中トレーニング											
13:00	あるいてエアロ (木場)						ストレッチ (様木)						水中ウォーキング					ヨガ&ストレッチ (藤森)						ア쿠アビクス						はじめてエアロ (藤原)						水中ウォーキング						ボディチャージ (土井)											
14:00	ボディコンパット (土井)						やさしいステップ (安本)						アクアヌードル					基本エアロ (磯引)						腰痛水泳						パワーヨガ (藤原)						ダンベルアクア						脂肪燃焼 (安本)											
15:00	ヨガ (藤原)						たのしくエアロ (安本)						バレエエクササイズ (澤田)					ピラティス (藤森)						たのしくジョグ (木場)						ジャズダンス (江上)						ズンバ (高橋)																	
16:00																																																					
17:00																																																					
18:00																																																					
19:00							ピラティス (藤原)						あるいてエアロ (大沢)					ボディチャージ (土井)						ヨガ (藤原)						たのしくステップ (安本)						はじめてエアロ (様木)																	
20:00							たのしくジョグ (下村)						アクアビクス					水中トレーニング						たのしくエアロ (高城)					アクアヌードル						ミットでシェイプ						アクアビクス												
21:00							ダンス! ダンス! ダンス! (下村)						ルシーダットン (大沢)				ズンバ (平岡)					レベルアップエアロ (大沢)					はじめてエアロ (藤原)					テクニク						あるいてエアロ (磯引)						ピラティス (藤森)									
22:00							ウェーブストレッチ (山本)						ボディコンパット (土井)				基本ダンス (奥田)					ポディヒーリング (東條)					ミットでシェイプ					テクニク						基本エアロ (様木)						ストレッチ (様木)									
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。 赤文字 のクラスは、時間・インストラクター・レッスンの種類などを変更したクラス、または新しい。

※ 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。