

HOS スタジオ&プール レッスンスケジュール

2019.1~

	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													ゆらぎ 体操 (岡崎千香子)												あるいて エアロ (藤引しんこ)							フラダンス (藤島宣子)							ポルドブラ (宮川昌子)							おてがる エクササイズ (藤引しんこ)	ベビー						
11:00	フラダンス (藤島宣子)												基本 エアロ (安田都江)											ヨガ& コンディ ショニング (橋本美香)							ZUMBA (HIRAOKA)							たのしく エアロ (北川健太)							あるいて エアロ (磯引)								
12:00	からだ バランス (坂口敏朗)												BODY COMBAT30 (和田光)											太極拳 (松崎洋子)							コア トレーニング (佐伯真冬)							シェイプ ボディ (北川健太)							BODYJAM 45 (岡山修子)								
13:00	たのしく エアロ (和田光)												ウェーブ ストレッチ (佐々木昌弘)											水中 ウォーキング							ヨガ& ストレッチ (藤森ゆりか)							はじめて エアロ (藤原知美)							ウエスト シェイプ (スタッフ)								
14:00	たのしく ステップ (大東義和)												やさしい ステップ (今野有紀)											ア쿠ア ヌードル							基本 エアロ (藤引しんこ)							パワー ヨガ (藤原知美)							たのしく エアロ (高城順子)								
15:00	ウエスト シェイプ (スタッフ)												たのしく エアロ (今野有紀)											パレエ エクササイズ (亀岡香良美)							ウェーブ ストレッチ (ASAMI)							腰痛水泳							ジャズ ダンス (江上加奈子)							おてがる ヨガ (高城順子)	
16:00	ヨガ (藤原知美)												ウェーブ ストレッチ (佐々木昌弘)																																								
17:00																																																					
18:00																																																					
19:00													ピラティス (藤原知美)											ZUMBA (米田晴香)							ヨガ (藤原知美)							ウェーブ ストレッチ (那須彰也香)							BODYCOMBAT 30 (和田光)								
20:00													たのしく エアロ (宮川昌子)											ルーシー ダットン (大沢美華)					あるいて エアロ (大東義和)							オリジナル エアロ (池野慶)							たのしく ステップ (藤森ゆりか)										
21:00													KAZE (宮川昌子)											BODYCOMBAT 45 (渡邊健介)					オリジナル エアロ (山川清志)							基本 エアロ (大東義和)							ピラティス (藤森ゆりか)										
22:00													BODYJAM30 (岡山修子)											ウエスト シェイプ (スタッフ)					パーベル トレーニング (上村大輔)							ウエスト シェイプ (スタッフ)																	
23:00																																																					

※ スタジオ [スタジオ色] 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 [プール色] の部分は、フリーでご利用頂けます。 [グレー] の部分は、フリーでご利用出来ません。

※ アクアピクス・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。