

HOS スタジオ&プール レッスンスケジュール

2018.10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													ゆらぎ 体操 (関東)												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)										
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)						ZUMBA (平岡)						たのしく エアロ (北川)						あるいて エアロ (磯引)												
12:00	からだ バランス (坂口)						ZUMBA (平岡)						BODYCOMBAT 30 (和田)					ヨガ& コンディ ショニング (橋本)						はじめて エアロ (佐伯)						シェイプ ボディ (北川)						オリジナル エアロ (和田)												
13:00	たのしく エアロ (和田)						ウェーブ ストレッチ (佐々木)						ウエスト シェイプ (スタッフ)					水中 ウォーキング						ヨガ& ストレッチ (藤森)						はじめて エアロ (藤原)						BODY JAM45 (岡山)												
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)					脂肪燃焼 (藤森)						基本 エアロ (磯引)						パワー ヨガ (藤原)						ウエスト シェイプ (スタッフ)												
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)					ピラティス (藤森)						ウェーブ ストレッチ (木村)						ジャズ ダンス (江上)						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)					オリジナル エアロ (山川)						オリジナル エアロ (池野)					基本 エアロ (大東)						ピラティス (藤森)													
22:00							BODYJAM30 (岡山)						ウエスト シェイプ (スタッフ)					パーベル トレーニング (スタッフ)						BODYCOMBAT 30 (上村)					ウエスト シェイプ (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。