

# HOS スタジオ&プール レッスンスケジュール

2018. 4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)																																			
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	からだ バランス (坂口)						ZUMBA (平岡)						ヨガ& コンディ ショニング (橋本)					ア쿠アピクス (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							ピラティス (平岡)						BODYCOMBAT 30 (和田)					マ ス タ ー ズ						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)						ミット アクア (和田)						
14:00	たのしく エアロ (和田)						ウェーブ ストレッチ (佐々木)						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)						四泳法						
15:00	たのしく ステップ (大東)						やさしい ステップ (今野)						腰痛水泳					ア ク ア ス ド ル						ウエスト シェイプ (スタッフ)						パワー ヨガ (藤原)						ウエスト シェイプ (スタッフ)						上級						
16:00	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)						ウエスト ストレッチ (木村)						ジャズ ダンス (江上)						おてがる ヨガ (高城)						初級						
17:00	ヨガ (藤原)																																															
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)						マ ス タ ー ズ						
22:00							BODYJAM30 (岡山)						パーベル 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)						パーベル 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。