

# HOS スタジオ&プール レッスンスケジュール

2019.4~

	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 (和東千香子) 45												あるいてエアロ (藤引しんこ) 15							フラダンス (藤島宣子) 45						ポルドブラ (宮川昌子) 45						おてがるエクササイズ (藤引しんこ) 15	ベビー			
11:00	フラダンス (藤島宣子) 45												基本エアロ (安田都江) 45	上級	中級	初級							ヨガ&コンディショニング (藤本美香) 15	アクアビクス (杉本晋也) 50	ZUMBA (HIRAOKA) 45						四泳法	たのしくエアロ (北川健太) 45	四泳法	あるいてエアロ (磯引) 45														
12:00	からだバランス (坂口敏朗) 45												ピラティス (HIRAOKA) 10											太極拳 (松崎洋子) 15	ベビー	コアトレーニング (佐伯真冬) 30						上級	中級	初級	シェイプボディ (北川健太) 45	BODYJAM 45 (岡山修子) 45						ミットアクア (和田光) 15						
13:00	たのしくエアロ (和田光) 45												ウェーブストレッチ (佐々木昌弘) 50	四泳法	上級		アクアビクス (和田光) 45	水中ウォーキング						ヨガ&ストレッチ (藤森ゆりか) 30						ショートアクア (佐伯冬美) 45	はじめてエアロ (藤原知美) 30	水中ウォーキング	ウエストシェイプ (スタッフ) 30						四泳法	上級	中級	初級						
14:00	基本エアロ (大東義和) 45												やさしいステップ (今野有紀) 30	中級	初級		腰痛水泳	アクアヌードル						脂肪燃焼 (藤森ゆりか) 30						基本エアロ (藤引しんこ) 45	パワーヨガ (藤原知美) 30	ショートアクア (上村大輔) 30	たのしくエアロ (高城順子) 30															
15:00	ウエストシェイプ (スタッフ) 30												たのしくエアロ (今野有紀) 30					パレエエクササイズ (亀岡香良美) 30						ピラティス (藤森ゆりか) 30						ウェーブストレッチ (ASAMI) 30	ジャズダンス (江上加奈子) 45	おてがるヨガ (高城順子) 30																
16:00	ヨガ (藤原知美) 45																																															
17:00																																																
18:00																																																
19:00													ピラティス (藤原知美) 15					ZUMBA (米田晴香) 15						おてがるヨガ (高城順子) 15						ヨガ (藤原知美) 15	中高生	ウェーブストレッチ (那須彰也香) 15																
20:00													たのしくエアロ (宮川昌子) 15					ルーシーダットン (大沢美幸) 30						あるいてエアロ (大東義和) 30	水中ウォーキング (上村大輔) 20	たのしくステップ (池野慶) 30						ショートアクア (上村大輔) 20	オリジナルエアロ (那須彰也香) 30	ショートアクア (大東義和) 20	たのしくステップ (藤森ゆりか) 45													
21:00													KAZE (宮川昌子) 15	四泳法	四泳法	上級							オリジナルエアロ (山川清志) 30						オリジナルエアロ (池野慶) 30	基本エアロ (大東義和) 30	ピラティス (藤森ゆりか) 45																	
22:00													BODYJAM30 (岡山修子) 30					ウエストシェイプ (スタッフ) 30						パーベルトレーニング (上村大輔) 30						BODYCOMBAT 30 (上村大輔) 30	ウエストシェイプ (スタッフ) 30						四泳法	四泳法	上級									
23:00																																																

※ スタジオ [オレンジ] 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 [水色] 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。