

HOS スタジオ&プール レッスンスケジュール

2019.9~

	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) 45																																															
11:00	フラダンス (崎崎室子) 45						基本エアロ (SAORI) 20																																																					
12:00	からだバランス (坂口敬朗) 45						ZUMBA (SAORI) 15																																																					
13:00	たのしくエアロ (和田光) 45						ピラティス (SAORI) 10																																																					
14:00	基本エアロ (大東義和) 45						ウェーブストレッチ (佐々木真弘) 50																																																					
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																																																					
16:00	ヨガ (藤原知美) 45																																																											
17:00																																																												
18:00																																																												
19:00							ピラティス (藤原知美) 30																																																					
20:00							たのしくエアロ (宮川晶子) 15																																																					
21:00							KAZE (宮川晶子) 30																																																					
22:00							パベルトレーニング (上村大輔) 30																																																					
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。