




HOS スタジオ&プール レッスンスケジュール

2019.10~

時間	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 (藤崎千香子)																																										ベビー																																											
11:00	フラダンス (藤崎宣子)						基本 エアロ (SAORI)						基本 エアロ (安田敏江)											あるいて エアロ (藤引しんこ)					フラダンス (藤崎宣子)												ポルドブラ (宮川晶子)												おてがる エクササイズ (藤引しんこ)																																													
12:00	からだ バランス (坂口敬順)						ZUMBA (SAORI)																リラックス ヨガ (大沢美幸)											四泳法						たのしく エアロ (北川健太)												あるいて エアロ (藤引しんこ)																																														
13:00							ピラティス (SAORI)						BODYCOMBAT 30 (上村大輔)											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)												ウエスト シェイプ (スタッフ)																																													
14:00	たのしく エアロ (和田光)						ウェーブ ストレッチ (佐々木昌弘)						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 (藤森ゆりか)						はじめて エアロ (藤原知美)						水中 ウォーキング						たのしく エアロ (高城順子)																																													
15:00	BODYCOMBAT 30 (上村大輔)						やさしい ステップ (今野有紀)						筋膜リリース (スタッフ)											脂肪燃焼 (藤森ゆりか)											基本 エアロ (藤引しんこ)						パワー ヨガ (藤原知美)						おてがる ヨガ (高城順子)												あるいて エアロ (柴貴郎)																																							
16:00	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)											ピラティス (藤森ゆりか)											ウェーブ ストレッチ (ASAMI)						ジャズ ダンス (江上加奈子)																																																									
17:00	ヨガ (藤原知美)																																																																																																	
18:00																																																																																																		
19:00							ピラティス (藤原知美)						ZUMBA (前川珠美)																					ヨガ (藤原知美)						ウェーブ ストレッチ (那須彰也香)																																																										
20:00							たのしく エアロ (宮川晶子)						パワー ヨガ (大沢美幸)											基本 エアロ (大沢美幸)											たのしく ステップ (池野慶)						オリジナル エアロ (那須彰也香)																																																									
21:00							KAZE (宮川晶子)						BODY COMBAT45 (上村大輔)											オリジナル エアロ (山川清志)											オリジナル エアロ (池野慶)						あるいて エアロ (大沢美幸)																																																									
22:00							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)											パーベル トレーニング (上村大輔)											BODYCOMBAT 30 (和田光)						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、フリーでご利用いただけます。  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。