

# HOS スタジオ&プール レッスンスケジュール

2019.6~

	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)																																			
11:00	フラダンス (藤崎宣子)						基本 エアロ (SAORI)						基本 エアロ (安田都江)					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)																		
12:00	からだ バランス (坂口敬順)						ZUMBA (SAORI)						BODYCOMBAT 30 (和田光)					リラックス ヨガ (大沢美幸)						コア トレーニング (佐伯真冬)						たのしく エアロ (北川健太)						シェイプ ボディ (北川健太)						BODYJAM 45 (岡山修子)						
13:00	たのしく エアロ (和田光)						ピラティス (SAORI)						ウエスト シェイプ (スタッフ)					太極拳 (松崎洋子)						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						ウエスト シェイプ (スタッフ)						
14:00	基本エアロ (大東義和)						やさしい ステップ (今野有紀)						BODYJAM30 (岡山修子)					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)						ショート アクア (上村大輔)						たのしく エアロ (高城順子)						
15:00	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)						おてがる ヨガ (高城順子)												
16:00	ヨガ (藤原知美)																																															
17:00																																																
18:00																																																
19:00							ピラティス (藤原知美)						ZUMBA (米田晴香)					おてがる ヨガ (高城順子)						ヨガ (藤原知美)					ウェーブ ストレッチ (那須彰也香)										BODYCOMBAT 30 (和田光)									
20:00							たのしく エアロ (宮川晶子)						ルーシー ダットン (大沢美幸)					あるいて エアロ (大東義和)					たのしく ステップ (池野慶)					オリジナル エアロ (那須彰也香)										たのしく ステップ (藤森ゆりか)										
21:00							KAZE (宮川晶子)						BODY COMBAT45 (和田光)					オリジナル エアロ (山川清志)					オリジナル エアロ (池野慶)					基本 エアロ (大東義和)										ピラティス (藤森ゆりか)										
22:00							BODYJAM30 (岡山修子)						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 (上村大輔)					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。