HOS スタジオ＆プール　レッスンスケジュール

2019.7～

日

スタジオ
- フラダンス（嶋嶋宣子） 11:30
- からだバランス（坂口敬朗） 11:45
- たのしくエアロ（和田光） 13:00
- 基本エアロ（大東義和） 14:00
- ウエストシェイプ（スタッフ） 15:00
- ヨガ（藤原知美） 15:45
- 中高生 16:45

プール
- ショートアクア（栗山真由香） 13:15
- 四泳法 13:00
- 上級 13:00
- 中級 14:00
- 初級 14:00

月

スタジオ
- 基本エアロ（SAORI） 10:20
- ZUMBA（SAORI） 11:05
- ピラティス（SAORI） 12:10
- ウェーブストレッチ（佐々木晶弘） 13:05
- やさしいステップ（今野有紀） 13:30
- たのしくエアロ（今野有紀） 14:45
- ピラティス（藤原知美） 19:30
- たのしくエアロ（宮川晶子） 20:15
- KAZE（宮川晶子） 21:15
- BODYJAM30（岡山修子） 22:30

プール
- 上級 10:00
- 中級 10:00
- 初級 10:00
- 四泳法 11:00
- アクアビクス（和田光） 13:45
- 腰痛水泳 14:00
- ショートアクア（上村大輔） 20:50
- 四泳法 20:00
- 四泳法 20:00
- 上級 20:00
- 中級 21:00
- 初級 21:00

火

スタジオ
- ゆらぎ体操（関東千晋子） 10:45
- 基本エアロ（安田都江） 11:45
- BODYCOMBAT 30（上村大輔） 12:45
- ウエストシェイプ（スタッフ） 13:30
- BODYJAM30（岡山修子） 13:45
- バレエエクササイズ（亀岡晋魚美） 14:30
- ZUMBA（米田晴香） 19:30
- パワーヨガ（大沢美幸） 20:15
- BODY COMBAT45（上村大輔） 20:45
- ウエストシェイプ（スタッフ） 21:30

プール
- 上級 11:00
- 中級 11:00
- 初級 11:00
- マスターズ 12:00
- 水中ウォーキング 13:05
- アクアヌードル 14:00
- ショートアクア（岡山修子） 19:50
- 中高生 20:00
- 中級 20:00
- 初級 20:00
- 四泳法 21:00
- 四泳法 21:00
- 上級 21:00

水

スタジオ
- あるいてエアロ（磯引しんこ） 10:15
- リラックスヨガ（大沢美幸） 11:15
- 太極拳（松崎洋子） 12:15
- 脂肪燃焼（藤森ゆりか） 12:30
- ピラティス（藤森ゆりか） 13:45
- おてがるヨガ（高城順子） 19:30
- 基本エアロ（大東義和） 20:15
- オリジナルエアロ（山川清志） 20:30
- バーベルトレーニング（上村大輔） 21:30

プール
- ベビー 12:15
- アクアビクス（杉本晋也） 13:50
- 四泳法 13:00
- 上級 13:00
- 中級 13:00
- 初級 13:00
- 水中ウォーキング（上村大輔） 20:30
- 中級 20:00
- 初級 20:00
- 四泳法 21:00
- 四泳法 21:00
- 上級 21:00

木

スタジオ
- フラダンス（嶋嶋宣子） 10:45
- ZUMBA（SAORI） 11:45
- コアトレーニング（佐伯真冬） 12:30
- ヨガ＆ストレッチ（藤森ゆりか） 12:30
- 基本エアロ（磯引しんこ） 13:45
- ウェーブストレッチ（ASAMI） 14:30
- ヨガ（藤原知美） 19:30
- たのしくステップ（池野鷹） 20:15
- オリジナルエアロ（池野鷹） 20:30
- BODYCOMBAT 30（和田光） 21:30

プール
- 四泳法 11:00
- 上級 12:00
- 中級 12:00
- 初級 12:00
- ショートアクア（佐伯真冬） 13:15
- 腰痛水泳 14:00
- 中高生 19:00
- ショートアクア（栗山真由香） 19:50
- 四泳法 20:00
- 四泳法 20:00
- 上級 20:00
- 中級 21:00
- 初級 21:00

金

スタジオ
- ポルドブラ（宮川晶子） 10:45
- たのしくエアロ（北川健太） 11:45
- シェイプボディ（北川健太） 12:45
- はじめてエアロ（藤原知美） 13:30
- パワーヨガ（藤原知美） 14:45
- ジャズダンス（江上加余子） 15:45
- ウェーブストレッチ（那須彩也香） 19:15
- オリジナルエアロ（那須彩也香） 20:15
- あるいてエアロ（大東義和） 21:15
- ウエストシェイプ（スタッフ） 22:30

プール
- 上級 10:00
- 中級 10:00
- 初級 10:00
- 四泳法 11:00
- 水中ウォーキング 13:05
- ショートアクア（上村大輔） 14:30
- ショートアクア（大東義和） 19:50
- 中級 20:00
- 初級 20:00
- 四泳法 21:00
- 四泳法 21:00
- 上級 21:00

土

スタジオ
- おてがるエクササイズ（磯引しんこ） 10:15
- あるいてエアロ（磯引） 10:45
- BODYJAM 45（岡山修子） 11:45
- ウエストシェイプ（スタッフ） 12:30
- たのしくエアロ（高城順子） 13:45
- おてがるヨガ（高城順子） 14:30
- BODYCOMBAT 30（和田光） 19:15
- たのしくステップ（藤森ゆりか） 19:45
- ピラティス（藤森ゆりか） 20:45

プール
- ベビー 10:00
- ミットアクア（和田光） 12:15
- 四泳法 13:00
- 上級 13:00
- 中級 13:00
- 初級 13:00
- 中高生 19:00
- マスターズ 20:00

※ 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。