

HOS花園スタジアム レッスンスケジュール 2018年7月～

	MON(月)		TUE(火)		WED(水)		THU(木)		FRI(金)		SAT(土)		SUN(日)	
	スタジオA	スタジオB・コート ファンクショナルエリア	スタジオA	スタジオB・コート ファンクショナルエリア	休館日		スタジオA	スタジオB・コート ファンクショナルエリア	スタジオA	スタジオB・コート ファンクショナルエリア	スタジオA	スタジオB・コート ファンクショナル エリア	スタジオA	スタジオB・コート ファンクショナル エリア
10:00														
11:00	ポルドブラ 10:45～11:25 (柴原)		はじめてエアロ 10:20～10:50 (濱寄)				健美操 10:30～11:30 (木下)		はじめてステップ 10:30～11:00 (谷尾)		からだスッキリ 10:15～11:00 (片山)		かんたんステップ 10:15～11:00 (田村)	
12:00	かんたんエアロ 11:35～12:20 (柴原)	リラクゼーション ヨガ 11:30～12:15 (前川)	ピストレ 11:05～11:50 (濱寄)				Zumba 11:40～12:25 (前川)	カラダ&アタマ すっきり体操 11:45～12:15 (木下)	はじめてバレエ 11:15～12:15 (嶋原)	ボディシェイプ ヨガ 11:15～12:15 (谷尾)	ベーシックエアロ 11:10～11:55 (片山)		骨盤調整ヨガ 11:10～11:55 (前澤)	
13:00	コアリセット 12:30～12:50		かんたんエアロ 12:15～13:00 (西畑)	ウェーブストレッチ 12:00～13:00 (赤井)			リラクゼーション ヨガ 12:40～13:40 (前川)	KaQiLa ～カキラ～ 12:30～13:30 (kimiko)	コアリセット 12:30～12:50	ピラティス 12:30～13:15 (西原)	キレイになるヨガ 12:15～13:15 (谷口優佳)		Zumba 12:05～12:50 (koizumi)	
14:00	はじめてダンス 13:10～13:55 (YU)	ニューロン体操 13:00～14:00 (マーサ)	リラクゼーション ヨガ 13:15～14:15 (米田)	セルフケア メンテナンス 13:15～14:15 (岡本)			はじめてステップ 13:50～14:20 (前川)	Body Care Yoga 13:40～14:15 (辻本)	サーキット トレーニング 13:00～13:30	リセット コンディショニング 13:35～14:20 (谷口優佳)	ピラティス 13:25～14:10 (谷口優佳)		機能改善 ストレッチ 13:00～14:00 (青木)	
15:00	かんたんエアロ 14:10～14:55 (片山)	ストレッチ 14:10～14:40	Zumba 14:30～15:15 (勝連)	フラダンス 14:25～15:25 (松村)			シェイプキックBOX 14:45～15:30 (Saori)	ウィーナス・ボディ・ ヒーリング 14:25～15:10 (マーサ)	かんたんエアロ 14:35～15:15 (松田真弓)	担当変更 RPM 14:50～15:20 (梶本)	かんたんエアロ 14:20～15:00 (砂山)		かんたんエアロ 14:10～14:50 (青木)	
16:00	からだスッキリ 15:05～15:50 (片山)		ボクシングファイト 15:30～16:00 (吉野)	機能改善 ストレッチ 15:35～16:20 (青木)				SLOW-FLOW ヨガ 15:20～16:20 (藤本)	筋膜リリース 経路ヨガ 15:30～16:10 (辻本)		リラクゼーション ヨガ 15:10～16:10 (砂山)		リラクゼーション ヨガ 15:00～16:00 (米田)	
19:00			ボクシングファイト 19:00～19:30 (谷口結香)	からだスッキリ 19:15～20:00 (松田真由美)					かんたんエアロ 19:15～19:55 (青木)					
20:00	ボディシェイプ ヨガ 19:15～20:15 (CHIE)						リラクゼーション ヨガ 19:15～20:15 (砂山)							
21:00	ジョギングエアロ 20:25～21:05 (田村)	担当変更 RPM 20:30～21:00 (巽)	かんたんエアロ 20:15～20:55 (松田真由美)	パレトン 20:10～20:55 (竹内)			Zumba 20:25～21:10 (平岡)	New RPM 20:30～21:00 (西角)	Zumba 20:05～20:50 (上山)	ダンス コンディショニング 20:05～20:50 (YU)				
22:00	かんたんステップ 21:15～22:00 (田村)	Time attack 21:10～21:30	かんたんステップ 21:10～21:55 (竹内)	コアリセット 21:10～21:30			ジョギングエアロ 21:20～22:00 (藤原康子)		リラクゼーション ヨガ 21:00～21:45 (米田)					

RPM…開始30分前にフィットネスカウンターにて受付をしていただきますようお願い致します。