

# HOS花園スタジアム レッスンスケジュール 2018年4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		時間変更 はじめてエアロ 10:20～10:50 〈濱壽〉				10:00		10:00		10:00		10:00			
11:00	ポルドブラ 10:45～11:25 〈柴原〉	時間変更 ピストレ 11:05～11:50 〈濱壽〉				11:00	健美操 10:30～11:30 〈木下〉	11:00	はじめてステップ 10:30～11:00 〈谷尾〉	11:00	からだスッカリ 10:15～11:00 〈片山〉	11:00	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〉		時間変更 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〉			12:00	Zumba 11:40～12:25 〈前川〉	12:00	はじめてパレエ 11:15～12:15 〈嶋原〉	12:00	ベーシックエアロ 11:10～11:55 〈片山〉	12:00	骨盤調整ヨガ 11:10～11:55 〈前澤〉	
13:00	コアリセット 12:30～12:50						13:00	リラクゼーション ヨガ 12:40～13:40 〈前川〉	13:00	コアリセット 12:30～12:50	13:00	キレイになるヨガ 12:15～13:15 〈谷口優佳〉	13:00	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〉					14:00	はじめてステップ 13:50～14:20 〈前川〉	14:00	サーキット トレーニング 13:00～13:30	14:00	ピラティス 13:25～14:10 〈谷口優佳〉	14:00	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					15:00	シェイプキックBOX 14:45～15:30 〈Saori〉	15:00	引き締めエアロ 13:40～14:25 〈西原〉	15:00	かんたんエアロ 14:20～15:00 〈砂山〉	15:00	かんたんエアロ 14:10～14:50 〈青木〉	
16:00	からだスッカリ 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〉			16:00	Body Care Yoga 13:40～14:15 〈辻本〉	16:00	内容変更 引き締めエアロ 13:40～14:25 〈西原〉	16:00	かんたんエアロ 14:20～15:00 〈砂山〉	16:00	リラクゼーション ヨガ 15:00～16:00 〈米田〉	
19:00							19:00	ヴィーナス・ボディ ヒーリング 14:25～15:10 〈マーサ〉	19:00	かんたんエアロ 14:35～15:15 〈松田真弓〉	17:00		17:00		
20:00	ボディシェイプ ヨガ 19:15～20:15 〈CHIE〉	開始10分前には スタジオBへ お集まりください。	ボクシングファイト 19:00～19:30 〈谷口結香〉	からだスッカリ 19:15～20:00 〈松田真由美〉			20:00	SLOW-FLOW ヨガ 15:20～16:20 〈藤本〉	20:00	筋膜リリース 経路ヨガ 15:30～16:10 〈辻本〉	20:00	かんたんエアロ 19:15～19:55 〈青木〉	20:00		
21:00	ジョギングエアロ 20:25～21:05 〈田村〉	New RPM 20:30～21:00 〈梶本〉	内容変更 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〉	Time attack 20:15～ 20:35			21:00	Zumba 20:25～21:10 〈平岡〉	21:00	かんたんエアロ 20:05～20:50 〈上山〉	21:00	ダンス コンディショニング 20:05～20:50 〈YU〉	21:00	
22:00	かんたんステップ 21:15～22:00 〈田村〉	時間変更 Time attack 21:10～21:30		コアリセット 21:10～21:30			22:00	ジョギングエアロ 21:20～22:00 〈藤原康子〉	22:00	リラクゼーション ヨガ 21:20～22:00 〈米田〉	22:00	リラクゼーション ヨガ 21:00～21:45 〈米田〉	22:00		