

HOS花園スタジアム レッスンスケジュール 2018年11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		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		10:00	はじめてエアロ 10:20～10:50 〈SAYURI〉	休 館 日	10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00	ポルドブラ 10:45～11:25 〈柴原〉	11:00	ビストレ 11:05～11:50 〈SAYURI〉		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	からだスッキリ 10:15～11:00 〈片山〉	11:00	かんたんステップ 10:15～11:00 〈田村〉
12:00	オリジナルエアロ 11:35～12:20 〈柴原〉	12:00	かんたんエアロ 12:15～13:00 〈西畑〉		12:00	Zumba 11:40～12:25 〈前川〉	12:00	はじめてバレエ 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	ウェーブストレッチ 12:00～13:00 〈赤井〉		13:00	リラクセーション 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〉	14:00	リラクセーション ヨガ 13:15～14:15 〈米田〉		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〉	15:00	Zumba 14:30～15:15 〈勝連〉		15:00	シェイプキックBOX 14:30～15:15 〈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	からだスッキリ 15:05～15:50 〈片山〉	16:00	ボクシングファイト 15:30～16:00 〈吉野〉		16:00	ヴィーナス・ボディ・ ヒーリング 14:25～15:10 〈マーサ〉	16:00	かんたんエアロ 14:35～15:15 〈松田真弓〉	16:00	リラクセーション ヨガ 15:10～16:10 〈砂山〉	16:00	リラクセーション ヨガ 15:00～16:00 〈米田〉
17:00									17:00			
18:00												
19:00		19:00	ボクシングファイト 19:00～19:30 〈谷口結香〉		19:00		19:00	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〉	20:00	からだスッキリ 19:15～20:00 〈松田真由美〉		20:00	リラクセーション ヨガ 19:15～20:15 〈砂山〉	20:00	筋膜リリース 経路ヨガ 15:30～16:10 〈辻本〉	20:00			
21:00	ジョギングエアロ 20:25～21:05 〈田村〉	21:00	ラテンエアロ 20:15～20:55 〈松田真由美〉		21:00	Zumba 20:25～21:10 〈上山〉	21:00	かんたんエアロ 20:05～20:50 〈平岡〉	21:00			
22:00	かんたんステップ 21:15～22:00 〈田村〉	22:00	かんたんステップ 21:10～21:55 〈竹内〉		22:00	New SALSATION® 21:20～22:05 〈上山〉	22:00	リラクセーション 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。

HOS花園スタジアム レッスンスケジュール 2019年1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		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		10:00	はじめてエアロ 10:20～10:50 〈SAYURI〉	休 館 日	10:00		10:00		10:00	からだスッキリ 10:15～11:00 〈片山〉	10:00	かんたんステップ 10:15～11:00 〈田村〉
11:00	ポルドブラ 10:45～11:25 〈柴原〉	11:00	ビストレ 11:05～11:50 〈SAYURI〉		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	内容変更 らくらく シェイプアップ 11:10～11:55 〈片山〉	11:00	骨盤調整ヨガ 11:10～11:55 〈前澤〉
12:00	オリジナルエアロ 11:35～12:20 〈柴原〉	12:00	かんたんエアロ 12:15～13:00 〈西畑〉		12:00	Zumba 11:40～12:25 〈前川〉	12:00	はじめてバレエ 11:15～12:15 〈嶋原〉	12:00	キレイになるヨガ 12:15～13:15 〈谷口優佳〉	12:00	Zumba 12:05～12:50 〈koizumi〉
13:00	コアリセット 12:30～12:50	13:00	ウェーブストレッチ 12:00～13:00 〈赤井〉		13:00	カラダ&アタマ すっきり体操 11:45～12:15 〈木下〉	13:00	コアリセット 12:30～12:50	13:00	ピラティス 12:30～13:15 〈西原〉	13:00	機能改善 ストレッチ 13:00～14:00 〈青木〉
14:00	はじめてダンス 13:10～13:55 〈YU〉	14:00	セルフケア メンテナンス 13:15～14:15 〈岡本〉		13:00	KaQiLa ～カキラ～ 12:30～13:30 〈kimiko〉	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	かんたんエアロ 14:10～14:55 〈片山〉
15:00	かんたんエアロ 14:10～14:55 〈片山〉	15:00	Zumba 14:30～15:15 〈勝連〉		14:00	はじめてステップ 13:50～14:20 〈前川〉	15:00	リセット コンディショニング 13:25～14:10 〈谷口優佳〉	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	からだスッキリ 15:05～15:50 〈片山〉	16:00	フラダンス 14:25～15:25 〈松村〉		15:00	Body Care Yoga 13:40～14:15 〈辻本〉	16:00	時間変更 RPM 14:30～15:00 〈梶本〉	16:00	リラクゼーション ヨガ 15:10～16:10 〈砂山〉	16:00	リラクゼーション ヨガ 15:00～16:00 〈米田〉
17:00		17:00	機能改善 ストレッチ 15:35～16:20 〈青木〉		16:00	シェイプキックBOX 14:30～15:15 〈Saori〉	17:00		17:00		17:00	
18:00		18:00	ボクシングファイト 15:30～16:00 〈吉野〉		17:00	ヴィーナス・ボディ・ ヒーリング 14:25～15:10 〈マーサ〉	18:00		18:00		18:00	
19:00		19:00	ボクシングファイト 19:00～19:30 〈谷口結香〉		18:00	SLOW-FLOW ヨガ 15:20～16:20 〈藤本〉	19:00		19:00		19:00	
20:00	ボディシェイプ ヨガ 19:15～20:15 〈CHIE〉	20:00	からだスッキリ 19:15～20:00 〈松田真由美〉		19:00	リラクゼーション ヨガ 19:15～20:15 〈砂山〉	20:00	かんたんエアロ 19:15～19:55 〈青木〉	20:00		20:00	
21:00	ジョギングエアロ 20:25～21:05 〈田村〉	21:00	ラテンエアロ 20:15～20:55 〈松田真由美〉		20:00	時間変更 Zumba 20:25～20:55 〈上山〉	21:00	Zumba 20:05～20:50 〈平岡〉	21:00		21:00	
22:00	かんたんステップ 21:15～22:00 〈田村〉	22:00	内容変更 リラクゼーション ヨガ 21:10～21:55 〈竹内〉		21:00	RPM 20:30～21:00 〈西角〉	22:00	ダンス コンディショニング 20:05～20:50 〈YU〉	22:00		22:00	
	Time attack 21:10～21:30		コアリセット 21:10～21:30		22:00	時間変更 SALSATION® 21:05～22:05 〈上山〉						
						New コアリセット 21:15～21:35						

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。