

# 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	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				休館日		10:00						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 〈SAYURI〉	ビストレ 11:05～11:50 〈SAYURI〉			11:00	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〉	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〉	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〉	カラダ&アタマ すっきり体操 11:45～12:15 〈木下〉	はじめてパレエ 11:15～12:15 〈嶋原〉	ボディシェイプ ヨガ 11:15～12:15 〈谷尾〉	12:00	内容変更 らくらく シェイプアップ 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	かんたんエアロ 12:15～13:00 〈西畑〉	セルフケア メンテナンス 13:15～14:15 〈岡本〉			13:00	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〉	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〉	リラクゼーション ヨガ 13:15～14:15 〈米田〉	フラダンス 14:25～15:25 〈松村〉			14:00	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 13:25～14:10 〈谷口優佳〉	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〉	Zumba 14:30～15:15 〈勝連〉	ボクシングファイ 15:30～16:20 〈吉野〉			15:00	シェイプキックBOX 14:30～15:15 〈Saori〉	ヴィーナス・ホディ ヒーリング 14:25～15:10 〈マーサ〉	引き締めエアロ 13:40～14:25 〈西原〉	RPM 14:30～15:00 〈梶本〉	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〉	ボクシングファイ 15:30～16:00 〈吉野〉	機能改善 ストレッチ 15:35～16:20 〈青木〉			16:00	リラクゼーション ヨガ 19:15～20:15 〈砂山〉	SLOW-FLOW ヨガ 15:20～16:20 〈藤本〉	かんたんエアロ 14:35～15:15 〈松田真弓〉	筋膜リリース 経路ヨガ 15:30～16:10 〈辻本〉	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〉	
19:00	ボディシェイプ ヨガ 19:15～20:15 〈CHIE〉	ボクシングファイ 19:00～19:30 〈谷口結香〉	からだスッキリ 19:15～20:00 〈松田真由美〉			19:00	時間変更 Zumba 20:25～20:55 〈上山〉	RPM 20:30～21:00 〈西角〉	かんたんエアロ 19:15～19:55 〈青木〉	ダンス コンディショニング 20:05～20:50 〈YU〉	17:00				
20:00	ジョギングエアロ 20:25～21:05 〈田村〉	ラテンエアロ 20:15～20:55 〈松田真由美〉	バレトン 20:10～20:55 〈竹内〉			20:00	時間変更 SALSATION® 21:05～22:05 〈上山〉	New コアリセット 21:15～21:35	Zumba 20:05～20:50 〈平岡〉						
21:00	かんたんステップ 21:15～22:00 〈田村〉	内容変更 リラクゼーション ヨガ 21:10～21:55 〈竹内〉	コアリセット 21:10～21:30			21:00			リラクゼーション ヨガ 21:00～21:45 〈米田〉						
22:00						22:00									

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		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 10:15～10:45 〈SAYURI〉		休 館 日	10:00		時間変更 はじめてステップ 10:20～10:50 〈谷尾〉		10:00					
11:00	時間変更 オリジナルエアロ 10:40～11:25 〈柴原〉	時間変更 ピストレ 10:55～11:55 〈SAYURI〉	New EARTH YOGA 11:10～11:55 〈saori〉		11:00	健美操 10:30～11:30 〈木下〉	時間変更 ダンス コンディショニング 10:45～11:30 〈YU〉	時間変更 はじめてバレエ 11:05～12:05 〈嶋原〉	時間変更 ボディシェイプ ヨガ 11:05～12:05 〈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	時間&場所変更 リラクゼーション ヨガ 11:35～12:20 〈前川〉	時間&場所変更 ホールドブラ 11:40～12:20 〈柴原〉			12:00	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〉	New 癒しのYOGA 〈辻本〉 12:15～12:50	ピラティス 12:30～13:15 〈西原〉	12:00	らくらく シェイプアップ 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		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 12:05～13:05 〈赤井〉	13:00	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〉	リセット コンディショニング 13:25～14:10 〈谷口優佳〉	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〉	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〉	14:00	はじめてステップ 13:50～14:20 〈前川〉	Body Care Yoga 13:40～14:15 〈辻本〉	RPM 14:30～15:00	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	Zumba 14:30～15:15 〈勝連〉		フラダンス 14:25～15:25 〈松村〉	15:00		ヴァーナス・ボディ ヒーリング 14:25～15:10 〈マーサ〉		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〉		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		SLOW-FLOW ヨガ 15:20～16:20 〈藤本〉		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〉
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〉	19:00				17:00	New BODY COMBAT 16:20～16:50		17:00	
20:00	ボディシェイプ ヨガ 19:15～20:15 〈CHIE〉				からだスッキリ 19:15～20:00 〈松田真由美〉	20:00	リラクゼーション ヨガ 19:15～20:15 〈砂山〉		New RPM 19:20～19:50				20:00	かんたんエアロ 19:15～19:55 〈青木〉
21:00	ジョギングエアロ 20:25～21:05 〈田村〉	RPM 20:30～21:00	ラテンエアロ 20:15～20:55 〈松田真由美〉		バレトン 20:10～20:55 〈竹内〉	21:00	Zumba 20:25～20:55 〈上山〉	RPM 20:30～21:00		21:00	Zumba 20:05～20:50 〈平岡〉		21:00	リラクゼーション ヨガ 21:00～21:45 〈米田〉
22:00	かんたんステップ 21:15～22:00 〈田村〉	Time attack 21:10～21:30	リラクゼーション ヨガ 21:10～21:55 〈竹内〉		コアリセット 21:10～21:30	22:00	SALSATION® 21:05～22:05 〈上山〉	コアリセット 21:15～21:35		22:00			22:00	

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。