

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	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 10:15～10:45 〈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		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 ポルドブラ 11:40～12:20 〈柴原〉	かんたんエアロ 12:15～13:00 〈西畑〉			時間変更 ウェーブストレッチ 12:05～13:05 〈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〉	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	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〉	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〉	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〉	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〉	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〉	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〉	引き締めエアロ 13:40～14:25 〈西原〉	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〉	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〉	15:00	ヴァーナス・ボディ ヒーリング 14:25～15:10 〈マーサ〉	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〉	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	ボディシェイプ ヨガ 19:15～20:15 〈CHIE〉	ポクシングファイト 19:00～19:30 〈谷口結香〉	からだスッキリ 19:15～20:00 〈松田真由美〉			リラクゼーション ヨガ 19:15～20:15 〈砂山〉	16:00	リラクゼーション ヨガ 19:15～20:15 〈砂山〉	かんたんエアロ 19:15～19:55 〈青木〉	New RPM 19:20～19:50	16:00	NEW BODY COMBAT 16:20～16:50	16:00	リラクゼーション ヨガ 15:00～16:00 〈米田〉	16:00	リラクゼーション ヨガ 15:00～16:00 〈米田〉
17:00							17:00									
19:00							19:00									
20:00							20:00									
21:00							21:00									
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。