

HOS花園スタジアム レッスンスケジュール 2020年3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				休館日	10:00							
11:00	オリジナルエアロ 10:40～11:25 〈柴原〉	はじめてエアロ 10:15～10:45 〈SAYURI〉	KAZE 10:10～10:50 〈平岡〉		11:00	健美操 10:30～11:30 〈木下〉	ダンス コンディショニング 10:45～11:30 〈YU〉	はじめてステップ 10:20～10:50 〈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	ポルドブラ 11:35～12:15 〈柴原〉	ビストレ 10:55～11:55 〈SAYURI〉	EARTH YOGA 11:10～11:55 〈saori〉		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〉	はじめてバレエ 11:05～12:05 〈嶋原〉	らくらく シェイプアップ 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 12:05～13:05 〈赤井〉		13:00	リラクゼーション ヨガ 12:40～13:40 〈前川〉	New CXWORX 12:40～13:10	癒しのYOGA 〈辻本〉 12:15～12:50	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〉	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〉	サーキット トレーニング 13:00～13:30	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〉	Zumba 14:30～15:15 〈勝連〉	フラダンス 14:25～15:25 〈松村〉		15:00	時間変更 ウエストシェイプ 14:30～15:00	ヴァイナス・ボディ 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〉	ピラティス 13:25～14:10 〈谷口優佳〉	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〉	かんたんエアロ 14:35～15:15 〈松田真弓〉	からだスッキリ 15:05～15:50 〈片山〉	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〉		19:00			筋膜リリース 経路ヨガ 15:30～16:10 〈辻本〉	BODY COMBAT 16:20～16:50			
20:00	BODY COMBAT 19:20～19:50				20:00	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〉				
21:00	ジョギングエアロ 20:10～20:50 〈田村〉	サーキットピキナー 20:15～20:55 〈松田真由美〉	パレトン 20:10～20:55 〈竹内〉		21:00	かんたんエアロ 20:25～21:05 〈砂山〉	RPM 20:30～21:00	Zumba 20:05～20:50 〈平岡〉	RPM 19:20～19:50			
22:00	かんたんステップ 21:00～21:45 〈田村〉	リラクゼーション ヨガ 21:10～21:55 〈竹内〉	CXWORX 21:10～21:40		22:00	コア コンディショニング 21:15～21:45		リラクゼーション ヨガ 21:00～21:45 〈米田〉	Time attack 20:15～20:35			

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。
CXWORX…ツールの準備が必要となりますので、5分前にはスタジオへお越しください。

… カルチャースクール

HOS花園スタジアム レッスンスケジュール 2020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		
				休館日										
10:00		はじめてエアロ 10:15～10:45 〈SAYURI〉			10:00									
11:00	New Zumba 10:40～11:25 〈平岡〉	ベーシックヨガ 10:25～11:25 〈CHIE〉			11:00	健美操 10:30～11:30 〈木下〉	ダンス コンディショニング 10:45～11:30 〈YU〉	はじめてステップ 10:20～10:50 〈谷尾〉		からだスッカリ 10:15～11:00 〈片山〉			かんたんステップ 10:15～11:00 〈田村〉	
12:00	New KAZE 11:40～12:20 〈平岡〉	ウエストシェイプ 11:45～12:15	ビストレ 10:55～11:55 〈SAYURI〉		EARTH YOGA 11:10～11:55 〈saori〉	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 11:05～12:05 〈嶋原〉	ボディシェイプ ヨガ 11:05～12:05 〈谷尾〉	らくらく シェイプアップ 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 12:05～13:05 〈赤井〉	リラクゼーション ヨガ 12:40～13:10 〈前川〉	CXWORX 12:40～13:10	癒しのYOGA 〈辻本〉 12:15～12:50	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〉	引き締めエアロ 13:40～14:25 〈西原〉	リセット コンディショニング 13:25～14:10 〈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〉	ウエストシェイプ 14:30～15:00	ヴァイナス・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〉	RPM 14:30～15:00	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〉		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														
20:00	BODY COMBAT 19:20～19:50		New ウエストシェイプ 19:30～20:00		からだスッカリ 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〉		かんたんエアロ 19:15～19:55 〈青木〉	RPM 19:20～19:50					
21:00	ジョギングエアロ 20:10～20:50 〈田村〉	RPM 20:20～20:50	サーキットピキナー 20:15～20:55 〈松田真由美〉		バレトン 20:10～20:55 〈竹内〉	かんたんエアロ 20:25～21:05 〈砂山〉	RPM 20:30～21:00	Zumba 20:05～20:50 〈平岡〉	Time attack 20:15～20:35					
22:00	かんたんステップ 21:00～21:45 〈田村〉	コアリセット 21:10～21:30	リラクゼーション ヨガ 21:10～21:55 〈竹内〉		CXWORX 21:10～21:40	コア コンディショニング 21:15～21:45		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。
CXWORX…ツールの準備が必要となりますので、5分前にはスタジオへお越しください。

… カルチャースクール