

# HOS花園スタジアム レッスンスケジュール 2022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			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													
11:00		はじめてエアロ 10:15～10:45 〈SAYURI〉				健美操 10:30～11:30 〈木下〉		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 〈小松〉		かんたん ステップ 10:15～11:00 〈田村〉	
12:00	Zumba 10:40～11:25 〈平岡〉	ビストレ 11:00～12:00 〈SAYURI〉				カラダ&アタマ すっきり体操 11:45～12:15 〈木下〉		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 11:15～11:55 〈小松〉		骨盤調整ヨガ 11:15～12:00 〈前澤〉	
13:00	KAZE 11:40～12:20 〈平岡〉	かんたんエアロ 12:15～13:00 〈西畑〉				サーキット トレーニング +ストレッチ 12:40～13:25 〈赤井〉		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 12:15～13:00 〈koizumi〉	
14:00	コアリセット 12:35～12:55 〈スタッフ〉	リラクゼーション ヨガ 13:15～14:15 〈米田〉				Body Care Yoga 13:40～14:15 〈辻本〉		引き締めエアロ 13:35～14:20 〈西原〉		ピラティス 13:30～14:15 〈谷口優佳〉		機能改善 ストレッチ 13:15～14:00 〈青木〉	
15:00	ニューロン体操 13:10～13:50 〈マーサ〉	Zumba 14:30～15:15 〈勝連〉				ウェーブストレッチ 14:35～15:35 〈赤井〉		かんたんエアロ 14:35～15:15 〈松田真弓〉		オリジナルエアロ (初中級) 14:30～15:15 〈砂山〉	内容変更 時間変更	かんたんエアロ 14:15～14:55 〈青木〉	
16:00	かんたんエアロ 14:10～14:50 〈小松〉	ボクシングファイト 15:30～16:00 〈吉野〉					筋膜リリース 経絡ヨガ 15:30～16:10 〈辻本〉		リラクゼーション ヨガ 15:25～16:10 〈砂山〉			BODY COMBAT 16:25～16:55 〈梶本〉	リラクゼーション ヨガ 15:10～16:10 〈米田〉
17:00	からだスッキリ 15:05～15:50 〈小松〉												
18:00													
19:00													
20:00	BODY COMBAT 19:20～19:50 〈梶本〉	エアロ フットセラピー 19:20～20:00 〈松田 真由美〉						RPM 19:20～19:50					
21:00	ジョギングエアロ 20:10～20:50 〈田村〉	バレトン 20:10～20:55 〈竹内〉						SALSATION® 20:00～21:00 〈平岡〉					
22:00													

LES MILLS CORE …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。

RPM …バイクの高さなどの調整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。