

HOS花園スタジアム レッスンスケジュール 2023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													
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		ピストレ 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		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 12:30～13:15 〈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		リラクゼーション ヨガ 13:15～14:15 〈米田〉				Body Care Yoga 13:30～14:05 〈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		Zumba 14:30～15:15 〈勝連〉				ウェーブストレッチ 14:20～15:20 〈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 14:30～15:15 〈藤原〉★		かんたんエアロ 14:15～14:55 〈青木〉	
16:00		オリジナルエアロ 15:30～16:10 〈坂上〉★						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〉		リラクゼーション ヨガ 15:10～16:10 〈米田〉	
17:00							KICK-BOXING 17:00-18:00 月会費制 (辻本)			BODY COMBAT 16:25～16:55 〈梶本〉			
19:00													
20:00		エアロ フットセラピー 19:20～20:00 〈松田 真由美〉				リラクゼーション ヨガ 19:30～20:15 〈砂山〉		RPM 19:20～19:50 〈梶本〉					
21:00		バレトン 20:10～20:55 〈竹内〉				BODY JAM 20:30～21:00 〈石原〉		KAZE 20:00～20:40 〈平岡〉★					
22:00						BODY COMBAT 21:10～21:40 〈石原〉		SALSATION® 20:50～21:50 〈平岡〉★					

現在、
代行レッスンと
なっております。
詳細は、
施設掲示板・HPを
ご確認くださいか、
スタッフまで
お問合せください。

変更箇所は 赤枠 + ★ で表記しております。
(内容変更・時間変更・担当者変更・レッスン追加など)

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。