

# HOS花園スタジアム レッスンスケジュール 2024年7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	Zumba 10:40～11:25 〈平岡〉	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〉	筋膜リリース 経絡ヨガ 10:10～10:50 〈辻本〉	ヨガポーズ & メディテーション 10:10～11:10 〈CHIE〉		かんたん ステップ 10:15～11:00 〈田村〉	
12:00	KAZE 11:40～12:20 〈平岡〉	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〉		ZUMBA 11:20～12:05 〈谷内〉		骨盤調整ヨガ 11:15～12:00 〈前澤〉	
13:00	コアリセット 12:35～12:55 〈スタッフ〉	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	ニューロン体操 13:10～13:50 〈マーサ〉	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	かんたんエアロ 14:10～14:50 〈北風〉	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	ボディメイク 15:05～15:50 〈北風〉	オリジナルエアロ 15:30～16:10 〈坂上〉				バーチャル レッスン 15:35～16:15				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〉	
19:00						18:00-19:00 フィットネス会員様参加OK! 【期間限定】2名参加/回 HYBRID型				BODY COMBAT 16:25～16:55 〈梶本〉			
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〉				KICK-BOXING 17:00-18:00 月会費制 〈辻本・赤井〉		RPM 19:20～19:50 〈梶本〉		コアリセット 17:10～17:30 〈スタッフ〉			
21:00	かんたんステップ 20:10～20:50 〈田村〉	バレトン 20:10～20:55 〈竹内〉				KICK-BOXING 18:00-19:00 月会費制 〈辻本・赤井〉		KAZE 20:00～20:40 〈平岡〉					
22:00	バーチャル レッスン 21:05～21:50	バーチャル レッスン 21:10～21:55				リラクゼーション ヨガ 19:30～20:15 〈砂山〉		SALSATION® 20:50～21:50 〈平岡〉					
						BODY JAM 20:35～21:05 〈石原〉							
						ベーシックウォーク 21:15～22:00 〈濱崎〉							

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。

バーチャル  
レッスン … 映像レッスンを受講いただきます。レッスン詳細は、館内掲示をご確認ください。(開始時間と終了時間は「目安の時間」となります。)

# 【2024. 8月～】 バーチャルレッスンスケジュール

月			火			木		
時間(目安)	レッスン内容	インストラクター	時間(目安)	レッスン内容	インストラクター	時間(目安)	レッスン内容	インストラクター
21:05-21:35	簡化24式 太極拳	イナミ	21:10-21:55	デトックスフロー ヨガ	清水 鮎美	15:35-16:20	初中級 ダンスエアロ	魚原 大

## ●バーチャルレッスンとは？

人気インストラクターのレッスンが、スタジオ(壁面)の大画面受けていただける映像プログラムです。

## ●注意事項

※レッスン開始・終了時間は前後する場合がございます。予めご了承ください。

※レッスン内容は、変更になる場合がございます。

※通常のレッスンと同様、受付表にお名前のご記入をお願いいたします。また、レッスン途中でのご入場・ご退出はお控えください。

※各バーチャルレッスンの定員は「15名」となります。

※下図はイメージ画像となります。実際は壁面に投影いたします。



**HF** ホームフィットネス24  
**Home Fitness 24**

**HF**  
**Home Fitness 24**