

HOS花園スタジアム レッスンスケジュール 2025年2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・ コンディショニング エリア | スタジオA | スタジオB・ コンディショニング エリア | スタジオB・ コンディショニング エリアにて実施！ | | スタジオA | スタジオB・ コンディショニング エリア | スタジオA | スタジオB・ コンディショニング エリア | スタジオA | スタジオB・ コンディショニング エリア | スタジオA | スタジオB・ コンディショニング エリア |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | Zumba 10:40～11:25 〈平岡〉 | コンディショニング エリアにて実施！ | sqllion (サルセッション) 10:15～11:00 〈ヤッチャン〉 | | | | 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〉 | | HIPHOP 10:15～11:00 〈宮森〉 | |
| 12:00 | ★カラダ機能改善 エクササイズ 11:40～12:20 〈平岡〉 | バーチャル レッスン 11:40～12:00 | ルーシーダットン 11:15～12:00 〈ヤッチャン〉 | バーチャル レッスン 11:10～11:30 | | | 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〉 | バーチャル レッスン 12:30～12:50 | かんたんエアロ 12:15～13:00 〈西畑〉 | バーチャル レッスン 11:40～12:00 | | | 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 13:10～13:55 〈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〉 | |
| 17:00 | | | | | | | 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 | KICK-BOXING 17:00-18:00 月会費制 〈辻本・赤井〉 | | | BODY COMBAT 16:25～16:55 〈梶本〉 | | | |
| 19:00 | | | | | | | | KICK-BOXING 18:00-19:00 月会費制 〈辻本・赤井〉 | | | コアリセット 17:10～17:30 〈スタッフ〉 | | | |
| 20:00 | BODY COMBAT 19:30～20:00 〈梶本〉 | | 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 | かんたんステップ 20:20～21:00 〈鈴木〉 | | バレトン 20:10～20:55 〈竹内〉 | | | | BODY JAM 20:35～21:05 〈石原〉 | | ★カラダ機能改善 エクササイズ 20:00～20:40 〈平岡〉 | ★ | | | | |
| 22:00 | バーチャル レッスン 21:15～22:00 | | バーチャル レッスン 21:10～21:55 | | | | かんたんステップ 21:15～22:00 〈濱崎〉 | | Zumba 20:50～21:35 〈平岡〉 | ★ | | | | |

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。)

【2025. 3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 | 場所 | 時間(目安) | レッスン内容 | 場所 | 時間(目安) | レッスン内容 | 場所 |
| 11:40-12:00 | 準備運動 ストレッチ | 2階 コンディショニング エリア | 11:10-11:30 | ストレッチ | 2階 コンディショニング エリア | | | |
| 12:30-12:50 | 呼吸を深める ピラティス | | 11:40-12:00 | 膝痛 コンディショニング | | | | |
| 21:05-21:35 | JAZZ HIPHOP | 1階 スタジオA | 21:10-21:55 | バーニング ファイター Vol.1 (格闘技系エクササイズ) | 1階 スタジオA | 15:35-16:25 | 中級エアロ | 1階 スタジオA |

●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。

※定員は、スタジオA実施分は15名、コンディショニングエリア実施分は8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。

