

HOS花園スタジアム レッスンスケジュール 2025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	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		10:00				10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00	Zumba 10:40～11:25 〈平岡〉	11:00	sqldon® (サルセッション) 10:15～11:00 〈ヤッチャン〉			11:00	健美操 10:30～11:30 〈木下〉	11:00	はじめてステップ 10:20～10:50 〈谷尾〉	11:00	ヨガポーズ & メディテーション 10:10～11:10 〈CHIE〉	11:00	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〉	12:00	ルーシーダットン 11:15～12:00 〈ヤッチャン〉			12:00	カラダ&アタマ すっきり体操 11:45～12:15 〈木下〉	12:00	ボディシェイプ ヨガ 11:05～12:05 〈谷尾〉	12:00	ZUMBA 11:20～12:05 〈谷内〉	12:00	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〉	13:00	かんたんエアロ 12:15～13:00 〈西畑〉			13:00	サーキット トレーニング +ストレッチ 12:30～13:15 〈赤井〉	13:00	ピラティス 12:30～13:15 〈西原〉	13:00	キレイになるヨガ 12:15～13:15 〈谷口優佳〉	13:00	Zumba 12:15～13:00 〈koizumi〉
14:00	ニューロン体操 13:10～13:55 〈マーサ〉	14:00	リラクセーション ヨガ 13:15～14:15 〈米田〉			14:00	Body Care Yoga 13:30～14:05 〈辻本〉	14:00	引き締めエアロ 13:35～14:20 〈西原〉	14:00	ピラティス 13:30～14:15 〈谷口優佳〉	14:00	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〉	15:00	Zumba 14:30～15:15 〈勝連〉			15:00	ウェーブストレッチ 14:20～15:20 〈赤井〉	15:00	かんたんエアロ 14:35～15:15 〈松田真弓〉	15:00	オリジナルエアロ 14:30～15:15 〈藤原〉	15:00	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〉	16:00	オリジナルエアロ 15:30～16:10 〈坂上〉			16:00	バーチャル レッスン 15:35～16:15	16:00		16:00	リラクセーション ヨガ 15:25～16:10 〈砂山〉	16:00	リラクセーション ヨガ 15:10～16:10 〈米田〉
19:00		19:00				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	19:00		17:00	BODY COMBAT 16:25～16:55 〈梶本〉	17:00	
20:00	BODY COMBAT 19:30～20:00 〈梶本〉	20:00	エアロ フットセラピー 19:20～20:00 〈松田 真由美〉			20:00	リラクセーション ヨガ 19:25～20:10 〈砂山〉	20:00	RPM 19:20～19:50 〈梶本〉				
21:00	かんたんステップ 20:20～21:00 〈鈴木〉	21:00	バレトン 20:10～20:55 〈竹内〉			21:00	HIP HOP 20:20～21:05 〈側垣〉	21:00	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	22:00	バーチャル レッスン 21:10～21:55			22:00	かんたんステップ 21:15～22:00 〈濱崎〉	22:00	Zumba 20:50～21:50 〈TAKUTO〉★				

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. 6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	疲労解消 マッサージ	2階 コンディショニング エリア	11:10-11:30	朝のルーティン カラダ目覚める ストレッチ	2階 コンディショニング エリア			
12:30-12:50	すきま時間の リフレッシュヨガ		11:40-12:00	優しいピラティス				
21:15-21:45	ストレスフリー ヨガ	1階 スタジオA	21:10-21:45	リラックスヨガ	1階 スタジオA	15:35-16:20	中上級エアロ	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。



HF ホームフィットネス24
Home Fitness 24

HF
Home Fitness 24