

HOS花園スタジアム レッスンスケジュール 2025年8月～

MON（月）		TUE（火）		WED（水）		THU（木）		FRI（金）		SAT（土）		SUN（日）	
スタジオ A		スタジオ A				スタジオ A		スタジオ A		スタジオ A		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				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		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	
10:00		10:00				10:00		10:00		10:00		10:00	
11:00	Zumba 10:40～11:25 〈西畑〉	サルスエーション (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〉	筋膜リリース 経絡ヨガ 10:10～10:50 〈辻本〉	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〉	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			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〉
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	バーチャル レッスン 11:40～12:00			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	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	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〉				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	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〉				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 15:10～16:10 〈米田〉
19:00						19:00			19:00				
20:00	BODY COMBAT 19:30～20:00 〈梶本〉	エアロ フットセラビー 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〉	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	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。

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。)

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)

【2025. 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	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	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	11:10-11:30	疲労解消 マッサージ	2階 コンディショニング エリア			
12:30-12:50	優しいピラティス		11:40-12:00	すきま時間の リフレッシュヨガ				
21:15-21:45	姿勢改善 ピラティス	1階 スタジオA	21:10-21:45	ストレスフリー 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