

2025年 1月-3月 HOS小阪フィットネスクラブ レッスンスケジュール

	MON (月)				TUE (火)				WED (水)				THU (木)				FRI (金)				SAT (土)				SUN (日)			
	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール
10:00																												
10:00-11:00	ボディシェイプヨガ <谷尾 育子>		ライトアクア 10:15-10:45 <伊藤 由美子>																									
11:00																												
11:00-11:15																												
11:15-11:55	RITMOS (土本,谷内) ※祝日休講※ <RIKA>	ピラティス癒し 11:15-11:55 (土本,谷内) ※祝日休講※	アクアワーク 11:00-11:30 <伊藤 由美子>																									
12:00																												
12:00-12:15																												
12:15-13:00	ボルトプラー30 12:30-13:00 <RIKA>	コアリセット 12:10-12:30																										
13:00																												
13:00-13:15																												
13:15-14:00	リラクゼーション ヨガ45 13:30-14:00 <前川 珠美>	JAZZ FUNK (入門) 12:50-13:50 Kai Thomas Jackson	泳法レッスン45 中級 上級・四泳法 13:15-14:00																									
14:00																												
14:00-14:15																												
14:15-15:00	スリム ワーク45 14:15-15:00 <前川 珠美>	機能改善ヨガ 14:25-15:25 <CHIE>	ライトアクア 14:10-14:40 <竹田 小織>																									
15:00																												
15:00-15:15																												
15:15-15:40																												
15:40-16:30	太極拳 15:30-16:30 <桑田 良子>		ライトアクア 15:10-15:40 <竹田 小織>																									
16:00																												
16:00-16:15																												
16:15-16:45																												
17:00																												
17:00-17:10																												
17:10-17:30																												
18:00																												
19:00																												
19:00-19:15																												
19:15-19:45																												
19:45-20:00																												
20:00																												
20:00-20:15																												
20:15-20:55	ZUMBA 20:05-20:50 <Kohei>	STRETCH FLOW 20:10-20:55 <白須 秀一>																										
21:00																												
21:00-22:00	ダンスMIX 21:00-22:00 <Kohei>	ピラティス 21:15-22:00 <谷口 結香>																										
22:00																												

■カーディオテニス
毎週 水曜日
13:10-13:40
定員14名
北フロントにて
当日予約となります。

変更箇所は **赤枠 + ★** で表記しております。
(開始時間・実施分数・場所変更・内容変更・一時開設等)

▶ スタジオレッスン受講の際は参加受付表の記入をお願い致します。

- ☑ レッスン開始30分前から氏名記入 可 (運動できる格好に着替えた状態でご記入ください)
- ☑ 一定の距離を保つ為、レッスン開始時は指定の場所で受講してください。(床に印あり)
- ☑ ご本人様分のみ記入 可 (代筆禁止)
- ☑ レッスン参加表に記名されていない方は受講できません。
- ☑ 記入後の整列は不要です。

定員

- ・第1スタジオ … アクティブ系【40名】 / リラックス系【40名】
※ツール使用のレッスンについては、一部 定員30名となります。
(バレエ系 / ステップ系 / BODY PUMP / ピラティス癒し / ボールコンディショニング)
- ・第2スタジオ … アクティブ系【25名】 / リラックス系【25名】
※ツール使用のレッスンについては、一部 定員20名となります。
(バレエ系 / ステップ系 / BODY PUMP / ピラティス癒し / ボールコンディショニング)