

HOS布施スポーツクラブ レッスンスケジュール

※レッスン・担当者変更になる可能性がございます、予めご了承ください。

月	月			火			水			金			土			日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9																			
10	ミドルエアロ (shoco) 10:20~11:05	太極拳 (仲田 恵子) 10:15~11:00	成人フリーコース	ミドルステップ (吉原 陽子) 10:20~11:05	コアリセット (原田) 10:30~10:50	成人フリーコース					コアコンディショニング (杉山) 10:15~10:45	アクアピクス (齋藤 久美) 10:00~10:45	成人フリーコース						
11		有料 やさしい太極拳 11:10~11:40		アクアキネシス* (岡田) 11:00~11:30			ウエストシェイプ (スタッフ) 11:15~11:45	アクアピクス (岩崎 輝) 11:00~11:45	ZUMBA (北川 健太) 11:00~11:45	ボディシェイプ ヨガ (田原 里恵) 10:30~11:15	バタフライ (スタッフ) 11:00~11:45	ピラティス (川下 栄治) 11:00~11:45		ウエストシェイプ (スタッフ) 11:30~12:00	リラクゼーション ヨガ (齋藤 久美) 10:30~11:15	ジュニアスイミング	成人フリーコース	リラクゼーション ヨガ (南部 若菜) 10:45~11:30	有料
12	ピラティス (shoco) 11:30~12:15	太極拳スクール (仲田 恵子) 11:40~12:10	9:30~22:30		クローリング&背泳ぎ (スタッフ) 12:15~13:00	9:30~22:30	有料	コンディショニング (田口) 12:15~13:00	フリースタイルダンス (KEIKO) 12:45~	リラクゼーション ヨガ (JUNKO) 13:30~14:15	SALSATION* (Natsumi) 14:00~15:00	ボディ PUMP45 (上村) 13:45~14:30	コンディショニング (中井 英人) 14:00~14:45	アクアピクス (井上 大樹) 14:00~14:45	ボディ PUMP45 (上村) 13:45~14:30	ラテンダンス (中井 英人) 13:50~	ボディ COMBAT45 (田口) 13:45~14:30	ダンス (規矩 圭造) 12:50~	4泳法 (スタッフ) 13:00~13:45
13	オリジナルダンス (松波 美保) 13:00~13:45	BODY COMBAT45 (上村) 12:45~13:30			有料		FREE STYLE DANCE (KEIKO) 12:45~		有料	コンディショニング (中井 英人) 12:00~12:30	ベーシックエアロ (中井 英人) 12:45~13:30	ボディ PUMP45 (上村) 13:45~14:30	コンディショニング (中井 英人) 14:00~14:45	エアロコンボ (川下 栄治) 12:15~13:00	ベーシックエアロ (中井 英人) 12:45~13:30	ボディ COMBAT45 (齋藤 久美) 14:00~14:45	ラテンダンス (中井 英人) 13:50~	ボディ COMBAT45 (田口) 13:45~14:30	ダンス (規矩 圭造) 12:50~
14	リラクゼーション ヨガ (泊 恵理子) 14:00~14:45	シェイプベリー (草西 史子) 14:00~14:45	9:30~22:30		リラクゼーション ヨガ (JUNKO) 13:30~14:15	9:30~22:30		有料	コンディショニング (中井 英人) 14:00~14:45	ボディ PUMP45 (上村) 13:45~14:30	コンディショニング (中井 英人) 14:00~14:45	トレーニングシェイプ (小宮 友紀) 14:15~15:00	ボディ COMBAT45 (齋藤 久美) 14:00~14:45	ラテンダンス (中井 英人) 13:50~	ボディ COMBAT45 (田口) 13:45~14:30	ダンス (規矩 圭造) 14:15~15:00	ボディ COMBAT45 (田口) 13:45~14:30	ダンス (規矩 圭造) 12:50~	4泳法 (スタッフ) 13:00~13:45
15																			
16			ジュニアスイミング			ジュニアスイミング													
17				ジュニア体操			ジュニアスイミング		ジュニア体操		ジュニアスイミング		ジュニア体操		ジュニアスイミング		ジュニアスイミング		
18																			
19	SALSATION* (キャンベル) 19:00~20:00	リラクゼーション ヨガ (南部 若菜) 19:30~20:15	9:30~22:30	ベーシックエアロ (田原 里恵) 19:20~20:05	ウィンヤサヨガ (青松 勇守) 19:00~19:45	9:30~22:30		有料	オリジナルエアロ (富岡 広希) 21:00~			ボディ COMBAT45 (田口) 19:45~20:30	ボディ COMBAT45 (齋藤 久美) 14:00~14:45	ラテンダンス (中井 英人) 13:50~	ボディ COMBAT45 (田口) 13:45~14:30	ダンス (規矩 圭造) 14:15~15:00	ボディ COMBAT45 (田口) 13:45~14:30	ダンス (規矩 圭造) 12:50~	4泳法 (スタッフ) 13:00~13:45
20	ピラティス (平良 麻衣) 20:15~21:00	BODY PUMP45 (岡) 20:30~21:15			リラクゼーション ヨガ (田原 里恵) 20:30~21:15		キックボクシング (青松 勇守) 20:15~21:00			有料	オリジナルエアロ (富岡 広希) 21:00~			ZUMBA (津川 絵己) 20:15~21:00	ボディ COMBAT45 (田口) 19:45~20:30	ラテンダンス (中井 英人) 13:50~	ボディ COMBAT45 (田口) 13:45~14:30	ダンス (規矩 圭造) 14:15~15:00	ボディ COMBAT45 (田口) 13:45~14:30
21																			
22	HIP HOP (平良 麻衣) 21:15~22:00		9:30~22:30			9:30~22:30													
22																			

営業時間
(休館日：木曜日)

平日 9:30-23:00
土曜日 9:30-21:00
日曜日 9:30-19:00

スタジオレッスン
利用に関して

- スタジオレッスンに参加される場合は、WEBシステムにてご予約をお願いいたします。
- 都合によりスケジュールや担当者変更になる場合がございます。
- レッスン代行はレッスン予約サイトよりご確認ください。
- 祝日の場合、19:00以降のレッスンは休講となります。
- ツール使用レッスンはレッスン内で除菌作業にご協力ください。
- 参加時は、鼻と口元を覆うものを必ず着用ください。

【有料スクールレッスン】

※有料レッスンの時間・内容・参加費は
レッスン予約サイトよりご確認ください。

- エアロピクス・ダンス
- 筋力向上・格闘技系
- カルチャー系
- ヨガ
- ストレス解消
リフレッシュ・身体の調整
- アクアエクササイズ
- 泳法レッスン