2025年4月～6月　HOS 布施スポーツクラブ　レッスンスケジュール

月

Aスタジオ
- 10:10～10:55 エアロコンボ（shoco）
- 11:10～11:55 ピラティス（shoco）
- 12:15～13:00 LesMills DANCE（広川 美有）
- 13:10～13:40 BODY PUMP30（金森）
- 14:00～15:00 リラクゼーションヨガ（治 恵理子）
- Aスタ・Bスタ ジュニア体操
- 19:10～20:10 リラクゼーションヨガ（南部 若菜）
- 20:20～21:05 ボディメイク（伊藤 由実子）

Bスタジオ
- 10:15～11:00 太極拳（仲田 恵子）
- 有料 11:10～11:40 やさしい太極拳（仲田 恵子）
- 有料 11:45～12:15 太極拳スクール（仲田 恵子）
- レッスン名変更 13:15～14:00 STREET DANCE（広川 美有）
- 14:15～15:00 ベリーダンスエクササイズ（臼井 悦子）
- 19:15～20:00 ポルドブラ（根本 真希）
- 20:15～21:00 ZUMBA（根本 真希）

プール
- 11:15～12:00 アクアビクス（夏見 典明）
- 12:15～13:00 中級スイム（スタッフ）
- 13:20～13:50 アクアビクス（臼井 悦子）
- ジュニアスイミング 最大4コース使用します
- 高学年クラス 最大2コース使用します
- 19:30～20:30 スイム60（スタッフ）

成人フリーコース 9:30～22:30

火

Aスタジオ
- 10:05～10:35 スタートエアロ（北川 健太）
- 10:50～11:35 コンディショニング（北川 健太）
- 12:50～13:35 ベーシックステップ（北川 健太）
- 13:00～13:45 ダンスエアロ（駒澤 悟）
- 14:00～15:00 SALSATION®（MASUMI）
- Aスタ・Bスタ ジュニア体操
- 19:15～20:00 オリジナルエアロ（柴 貴郎）
- IR・レッスン名変更 20:15～21:00 ベーシックステップ（滝田 工）
- 時間変更 21:15～21:45 BODY ATTACK 30（金森）

Bスタジオ
- 10:00～10:45 ピラティス（三谷）
- 11:00～11:45 フラダンス（EMI）
- 12:00～12:45 CORE POWER YOGA（駒澤 悟）
- 13:05～13:50 FREE STYLE チャレンジ（規矩 圭造）
- 14:05～14:50 身体（カラダ）メンテナンス（規矩 圭造）
- IR・レッスン名変更 19:15～20:00 ストレッチフロー（滝田 工）
- 20:15～21:00 ピラティス（柴 貴郎）
- 21:15-22:15 BODY JAM 60（広川 美有）

プール
- 12:00～12:45 上級スイム（スタッフ）
- 時間変更 13:45～14:30 アクアビクス（夏見 典明）
- ジュニアスイミング 最大4コース使用します

成人フリーコース 9:30～22:30

水

Aスタジオ
- 時間変更 10:00～10:30 BODY BALANCE 30（上村）
- 11:00～11:30 ダンスコンディショニング（北川 健太）
- 時間・場所変更 11:40～12:40 SALSATION®（AYA）
- IR・レッスン名変更 13:15～14:00 ベーシックステップ（魁本 悠人）
- 14:15～15:00 STREET DANCE（内藤 信介）
- Aスタ・Bスタ ジュニア体操
- 19:15～20:00 オリジナルステップ（小藪 栞太）
- 20:15～21:00 オリジナルエアロ（小藪 栞太）
- 21:15～21:45 BODY COMBAT 30（金森）

Bスタジオ
- 時間変更 10:40～11:25 ボディシェイプヨガ（AYA）
- 場所変更 11:45～12:30 ZUMBA（北川 健太）
- 場所変更 12:45～13:15 コンディショニング（石原 桃菜）
- 場所変更 13:30～14:00 BODY JAM30（石原 桃菜）
- IR・レッスン名変更 14:15～15:00 オリジナルエアロ（魁本 悠人）
- 19:10～19:55 RITMOS®（大森 麻紀）
- 20:15～21:00 ZUMBA（Kohei）
- 有料 21:10～22:00 Street Dance（Kohei）

プール
- ベビースイミング 最大2コース使用します
- 12:30～13:15 スイム45（スタッフ）
- 13:30～14:15 アクアビクス（井上 大樹）
- ジュニアスイミング 最大4コース使用します
- 高学年クラス 最大2コース使用します
- 19:30～20:15 オリジナルアクア（夏見 典明）

成人フリーコース 9:30～22:30

金

Aスタジオ
- 11:00～11:45 ピラティス（川下 栄治）
- 12:00～12:50 エアロコンボ（川下 栄治）
- 13:10～13:40 BODY ATTACK 30（三谷）
- 14:00～14:45 トレーニングシェイプ（小宮 友紀）
- Aスタ・Bスタ ジュニア体操
- 19:15～20:00 ボクシングシェイプ（青松 勇守）
- 20:15～21:00 ヴィンヤサヨガ（青松 勇守）

Bスタジオ
- 10:20～10:40 コアリセット
- IR・レッスン名変更 10:55～11:25 かんたんダンスエアロ（下山 真理奈）
- IR・レッスン名変更 11:40～12:25 ラテンエクスプレスコンサルサ®（下山 真理奈）
- 12:45～13:45 エナジーフローヨガ（平岡 綾子）
- 14:00～15:00 リラクゼーションヨガ（平岡 綾子）
- 19:19～20:15 figure8（RIKA）
- 20:15～21:00 RITMOS®（RIKA）

プール
- 10:00～10:45 アクアビクス（齋藤 久美）
- 13:00～13:45 初級スイム（スタッフ）
- 14:00～14:45 アクアビクス（苅山 奈保）
- ジュニアスイミング 最大4コース使用します
- 有料 19:00～20:00 有料スクール（宇杉）
- 20:00～20:45 初中級スイム（スタッフ）

成人フリーコース 9:30～22:30

土

Aスタジオ
- 10:00～10:45 リラクゼーションヨガ（齋藤 久美）
- 11:00～11:45 タイチーダンス（齋藤 久美）
- IR・レッスン名変更 12:00～12:45 コンディショニング（谷口 結香）
- 時間変更 13:10～13:40 BODY PUMP 30（上原）
- IR・レッスン名変更 14:00～15:00 BODY JAM60（石原 桃菜）
- 15:15～16:00 ボディシェイプヨガ（井上 大樹）
- 16:20～17:00 ベーシックエアロ（井上 大樹）
- 17:15～18:00 HIP HOP（宮森 亮輔）
- 18:15～19:00 STREET DANCE（宮森 亮輔）

Bスタジオ
- ジュニア体操
- IR・レッスン名変更 13:00～13:45 ミドルエアロ（石原 桃菜）
- 時間変更 14:00～14:30 BODY COMBAT 30（上村）
- 14:45～15:30 太極拳（仲田 恵子）
- ジュニア体操

プール
- ジュニアスイミング 最大4コース使用します
- ベビースイミング 最大2コース使用します
- ジュニアスイミング 最大4コース使用します

成人フリーコース 9:30～20:30

日

Aスタジオ
- 10:30～11:15 リラクゼーションヨガ（南部 若菜）
- 11:30～12:30 ボディシェイプヨガ（南部 若菜）
- 13:50～14:45 BODY COMBAT 45（谷口 結香）
- 時間変更 15:05～15:35 BODY BALANCE 30（三谷）

Bスタジオ
- 有料 11:35～12:35 FREE STYLE DANCE（規矩 圭造）
- 12:50～13:50 FREE STYLE チャレンジ（規矩 圭造）
- 14:05～14:50 身体（カラダ）メンテナンス（規矩 圭造）
- 場所変更 15:05～15:35 BODY JAM30（谷口 結香）

プール
- ジュニアスイミング 最大4コース使用します
- 13:30～14:15 スイム45（スタッフ）

成人フリーコース 9:30～18:30

営業時間		
休館日：木曜	平 日	9:30 ～ 23:00
	土 曜	9:30 ～ 21:00
	日曜 / 祝日	9:30 ～ 19:00

- エアロビクス・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・カラダの調整
- アクアエクササイズ
- 泳法レッスン

スタジオレッスンに関して

- ●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致します。
- ●都合によりスケジュールや担当者が変更になる場合がございます。
- ●ツール使用レッスンは使用後、ツールの拭き作業にご協力ください。
- ●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。
- ●レッスン参加の際は必ずチェックインが必要となります。
- ●レッスンキャンセルの場合、キャンセル手続きをレッスン予約サイトより行ってください。
- ※キャンセルを行わないと無断キャンセル扱いとなります。
- ●祝日の場合は、18:00以降のレッスンは休講となります。
- ●5週目及びジュニアスケール休館日は、泳法レッスン休講となります。

HOS