

HOS南千里 バーチャルレッスン スケジュール ※赤字部分が変更箇所となっております

2024年7月～9月

月			水			木		
時間	レッスン内容	インストラクター	時間	レッスン内容	インストラクター	時間	レッスン内容	インストラクター
9:15 ~ 9:30	カラダ目覚めるストレッチ	辻本 あゆみ	9:15 ~ 9:30	Stretch	杉吉 美有紀	9:15 ~ 9:35	骨盤・背骨ストレッチ	有田 麻里子
9:40 ~ 10:05	CARDIO WORKOUT 20	隈川 カ	9:40 ~ 9:50	【美脚・下腹】美BODYエクササイズ	田中 咲百合	9:45 ~ 10:00	優しいピラティス【腰痛改善】	辻本 あゆみ
11:05 ~ 11:40	中級エアロ	藤本 成紀	11:00 ~ 11:25	美BODYワークアウト 全身引き締めトレーニング	萩山 はるか	11:45 ~ 12:30	初中級ダンスエアロ	木庭 早紀
13:15 ~ 13:45	全身ストレッチ	杉吉 美有紀	14:00 ~ 14:15	上半身シェイプアップトレーニング	北川 健太	14:05 ~ 14:55	デトックスフローヨガ	清水 鮎美
14:10 ~ 14:35	美BODYワークアウト とことんお尻トレーニング	萩山 はるか	14:25 ~ 14:35	お腹・お尻引き締め！体幹ストレッチ	榎谷 豪一	15:15 ~ 15:50	ポルトブラ	岩橋 悠太
15:00 ~ 15:45	リフレッシュヨガ	天咲 千華	19:05 ~ 19:40	キックボクシングエクササイズ	有田 麻里子	16:50 ~ 17:30	初級エアロ	肥後橋 銀次郎
17:10 ~ 17:50	ジャズダンス入門編	桐林 佑衣	21:10 ~ 21:30	トレーニング後の静的ストレッチ	三宮 慶祐	17:40 ~ 18:25	簡単カンフーエクササイズ	イナミ
18:00 ~ 18:35	ボクシングエクササイズ	塩田 恭平				18:35 ~ 18:45	HIT/立位編【強度：中】	隈川 カ
20:10 ~ 20:45	全身ワークアウト	Shieca				19:00 ~ 19:45	立位姿勢改善ピラティス	岩橋 悠太
20:55 ~ 21:20	呼吸がしやすい身体へ導くストレッチ	Shieca				21:10 ~ 21:30	疲労回復 湯あがりストレッチ	下山 真理奈

金			土			日		
時間	レッスン内容	インストラクター	時間	レッスン内容	インストラクター	時間	レッスン内容	インストラクター
9:15 ~ 9:35	膝痛コンディショニング	藤本 成紀	9:15 ~ 9:40	呼吸がしやすい身体へ導くストレッチ	Shieca	9:55 ~ 10:25	リラックスヨガ	清水 鮎美
9:45 ~ 10:00	初級エアロ	三宮 慶祐	9:50 ~ 10:05	エアロスキルアップ【上半身編】	田中 咲百合	10:50 ~ 11:20	初級ステップ	柴 貴郎
10:50 ~ 11:25	初中級エアロ	三宮 慶祐	10:15 ~ 10:35	エアロスキルアップ【下半身編】	田中 咲百合	11:50 ~ 12:25	初中級エアロ	藤本 成紀
19:20 ~ 19:45	美BODYワークアウト 全身引き締めトレーニング	萩山 はるか	12:10 ~ 12:25	上半身シェイプアップトレーニング	北川 健太	12:55 ~ 13:55	OdakaYo ga ～筋膜リリース～	清水 鮎美
20:00 ~ 20:35	ボクシングエクササイズ	駒澤 悟	14:35 ~ 15:10	ポルトブラ	岩橋 悠太	14:05 ~ 14:50	ビューティーシェイプダンス	小森 明日香
			15:45 ~ 16:25	スタイルアップヨガ	佐藤 おりえ	15:10 ~ 16:00	ピラティス	岩橋 悠太
			16:40 ~ 17:00	体の歪みを整えるプレトレーニング	藤本 成紀			
			17:40 ~ 18:10	腰周りのストレスを軽減するストレッチ	畑田 美紀			

◆予約方法◆

レッスン開始10分前よりフィットネスカウンターにて受付開始

受付開始時点で受講希望者が10名以上の場合抽選とさせていただきます

◆注意事項◆

※レッスン開始5分前より入室可。

※通常レッスン同様、レッスン途中の入・退場はお控えください。

※出入口のロールカーテンについては安全の為全部閉める事はお控えください。

※ツールご使用後は、除菌作業にご協力ください。

HOS南千里スポーツクラブ

月			水			木		
時間	レッスン内容	インストラクター	時間	レッスン内容	インストラクター	時間	レッスン内容	インストラクター
9:15 ~ 9:35	ストレッチ	藤本 成紀	9:15 ~ 9:30	おはようストレッチ	下山 真理奈	9:15 ~ 9:40	おはようヨガ	金原 麗子
10:00 ~ 10:10	【美脚・下腹】美BODYエクササイズ	田中 咲百合	11:05 ~ 11:35	中級エアロ	三宮 慶祐	11:45 ~ 12:25	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ	林 晃史
11:05 ~ 11:20	ダイエットエクササイズ	田中 咲百合	14:00 ~ 14:20	美BODYワークアウト とことん体幹トレーニング	荻山 はるか	14:10 ~ 15:00	ピラティス	岩橋 悠太
13:20 ~ 14:00	体幹トレーニング	Sieca	14:30 ~ 14:50	骨盤・背骨ストレッチ	有田 麻里子	15:10 ~ 15:40	やさしいストレッチ	肥後橋 銀次郎
14:15 ~ 14:45	姿勢改善エクササイズ	北川 健太	19:05 ~ 19:40	ボクシングエクササイズ	塩田 恭平	16:00 ~ 16:50	ベリーダンス	Miyo
15:00 ~ 15:45	JAZZ HIPHOP	山本 梨華	21:00 ~ 21:20	疲労解消マッサージ	有田 麻里子	17:15 ~ 17:45	美尻エクササイズ	甲斐 未奈
16:00 ~ 16:35	初中級エアロ	杉吉 美有紀				18:00 ~ 18:40	体幹トレーニング	Sieca
17:00 ~ 17:30	腰周りのストレスを軽減するストレッチ	畑田 美紀				18:55 ~ 19:45	体幹フローヨガ	北村 雅子
20:10 ~ 20:45	ボルトブラ	岩橋 悠太				21:10 ~ 21:20	脂肪燃焼プリアロ	田中 咲百合
21:00 ~ 21:25	リハビリサークルヨガ	堀川 ゆき						

金			土			日		
時間	レッスン内容	インストラクター	時間	レッスン内容	インストラクター	時間	レッスン内容	インストラクター
9:15 ~ 9:35	準備運動ストレッチ	新開 セリナ	9:15 ~ 9:45	全身ストレッチ	杉吉 美有紀	9:15 ~ 9:35	肩痛改善エクササイズ	藤本 成紀
9:50 ~ 10:05	ダンスエクササイズ 滝汗脂肪燃焼	杉吉 美有紀	10:00 ~ 10:40	初級エアロ	肥後橋 銀次郎	9:55 ~ 10:40	立位姿勢改善ピラティス	岩橋 悠太
10:50 ~ 11:25	中級エアロ	織田 卓志	12:10 ~ 12:35	サーキットトレーニング	藤本 成紀	10:55 ~ 11:40	初中級エアロ	齋藤 洋平
19:20 ~ 19:45	ピラティス	岡田 有里絵	14:35 ~ 15:10	ボクシングエクササイズ	駒澤 悟	12:00 ~ 12:35	サーキットトレーニング&ストレッチ	三宮 慶祐
20:15 ~ 20:35	体の歪みを整えるプレトレーニング	藤本 成紀	15:30 ~ 16:00	JAZZダンス	新開 セリナ	13:05 ~ 13:50	デトックスフローヨガ	清水 鮎美
			16:30 ~ 17:15	リフレッシュヨガ	天咲 千華	14:05 ~ 14:50	初級HIPHOP	木庭 早紀
			17:30 ~ 18:00	下半身ストレッチ&トレーニング	藤本 成紀	15:05 ~ 15:25	膝痛コンディショニング	藤本 成紀
			18:30 ~ 19:00	姿勢改善エクササイズ	北川 健太	16:20 ~ 17:05	エアロボクシング	NON
						17:30 ~ 17:50	骨盤・背骨ストレッチ	有田 麻里子

◆予約方法◆

レッスン開始10分前よりフィットネスカウンターにて受付開始

受付開始時点で受講希望者が10名以上の場合抽選とさせていただきます

◆注意事項◆

※レッスン開始5分前より入室可。

※通常レッスン同様、レッスン途中の入・退場はお控えください。

※出入口のロールカーテンについては安全の為全部閉めきる事はお控えください。

※ツールご使用後は、除菌作業にご協力ください。

※鏡の方を見たい方は、周囲の安全確保が出来る場合のみ可能とさせていただきます。