

# 2024年4月～6月 レッスンプログラム

営業時間  
(休館日：火曜日)  
平日 9:00～21:30 (最終退館 22:00)  
土曜日 9:00～19:30 (最終退館 20:00)  
日曜・祝日 9:00～18:30 (最終退館 19:00)

スタジオレッスン  
ご受講に際して

- 赤枠は前回より変更がございます。
- 専用WEBサイトにて事前予約の上、ご参加ください。
- スタジオ内へは清掃終了後、チェックインの上ご入場ください。

- 定員に空きがあれば、当日参加も可能です。(要予約)
- ツール使用のご利用後は、レッスン内で除菌作業にご協力ください。
- バーチャルレッスンスケジュールは別紙をご参照ください。

月	月			水	木			金	土			日
	スタジオ	サブスタジオ	プール		スタジオ	サブスタジオ	プール		スタジオ	サブスタジオ	プール	
9												
10	ボディ チューニング (Fumi) 9:45～10:45	バーチャル レッスン	アクアピクス (吉田 真央) 10:00～10:45 初・中級者向け	リラクゼーション ヨガ (種村 貴美) 9:45～10:45 運動量★	新規レッスン RPM30 (城戸 志絵) 10:10～10:40	アクアピクス (中西 架気) 10:00～10:30 初・中級者向け	美姿勢 コンディショニング (西山 実佳) 9:45～10:45	バーチャル レッスン	社交ダンス入門 (岡田 弘) 9:45～10:30	バーチャル レッスン	アクアピクス (築山 茂雄) 10:00～10:45 初・中級者向け	担当変更 ベーシックエアロ (石原 桃菜) 9:50～10:30 強度★★   難易度★★★
11	かんたんエアロ (富安 朱) 11:00～11:40 強度★★   難易度★★★	バーチャル レッスン	ベビー	スタートステップ (福嶋 顕) 11:00～11:30 運動量★★   難易度★★★	バーチャル レッスン	ベビー	スタートエアロ (甲良 順弘) 11:00～11:30 運動量★   難易度★★★	ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:00～11:30	新規レッスン アクアウォーク (西山 実佳) 11:25～11:55	ベーシックエアロ (竹内 智樹) 10:45～11:25 強度★★★   難易度★★★	バーチャル レッスン	ベビー
12	新規レッスン リラクゼーション ヨガ (浜田 薫) 12:00～13:00 運動量★	RPM45 (城戸 志絵) 12:00～12:45	内容変更 クロール& 平泳ぎ 12:00～13:00 レベル★/★★	エアロコンボ (福嶋 顕) 11:45～12:35 強度★★★   難易度★★★	ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:45～12:30	内容変更 クロール& バタフライ 12:00～13:00 レベル★/★★	ZUMBA (甲良 順弘) 11:40～12:40 強度★★   難易度★★★	バーチャル レッスン	筋トレサーキット (築山 茂雄) 11:45～12:30	新規レッスン BODY COMBAT45 (築山 茂雄) 12:45～13:30	筋トレサーキット (築山 茂雄) 11:45～12:30	ベビー
13	RITMOS (江川 すみれ) 13:10～13:55			ダンス エクササイズ (Kai Thomas Jackson) 12:50～13:50	月2回有料 アドバンス ステップ (福嶋 顕) 12:45～13:45		新規レッスン BODY PUMP45 (吉倉 一樹) 13:00～13:45	月2回有料 チャレンジエアロ 中上級 (相原 亮知) 12:50～13:50	ボディ COMBAT45 (築山 茂雄) 12:45～13:45	ボディ COMBAT45 (築山 茂雄) 12:45～13:45	骨盤ストレッチ (山崎 盛一) 12:40～13:25	ベビー
14	時間変更 ミドルエアロ (江川 すみれ) 14:05～14:50 強度★★★   難易度★★★	バーチャル レッスン		マットピラティス ベーシック (清水 あかね) 14:05～14:50	月4回有料 JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:00～15:00		ジョイステップ (相原 亮知) 14:00～14:50 強度★★★   難易度★★★	月4回有料 JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:00～15:00	キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:45～14:45 運動量★★	月4回有料 TOTALボディ コンディショニング (竹内 智樹) 12:45～13:45	エアロコンボ (松本 莉奈) 14:30～15:20 強度★★★   難易度★★★	ベビー
15							バーチャル レッスン					
16												
17	ジュニア体操		ジュニア スイミング	ジュニア体操	ジュニアダンス	ジュニア スイミング	ジュニア体操	ジュニアダンス	ジュニア体操	ジュニアダンス	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング
18		バーチャル レッスン										
19	新規レッスン BODY COMBAT45 (A-SAH) 19:00～19:45	ウェーブストレッチ (脇塚 栄美) 19:00～19:45	ジュニア 選手強化コース	ミドルステップ (脇塚 栄美) 19:00～19:45 強度★★★   難易度★★★	バーチャル レッスン	ジュニア 選手強化コース	ZUMBA (北川 健太) 19:00～19:45 強度★★   難易度★★★	スタジオ及び 時間変更 リラクゼーション ヨガ (前澤 一美) 19:00～19:45 運動量★	新規レッスン RITMOS (富安 朱) 19:00～19:45		ジュニア 選手強化コース	
20	新規レッスン BODY ATTACK45 (武田 直之) 20:00～20:45	スタジオ変更 ボディケア コンディショニング (小松 千鶴) 20:00～20:45	成人 フリーレイン	新規レッスン LES MILLS CORE30 (吉倉 一樹) 20:00～20:30	月4回有料 TP(テッペイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇塚 栄美) 20:00～21:00	成人 フリーレイン	新規レッスン BODY BALANCE45 (小川 洋平) 20:00～20:45	ダンス ムーブメント (北川 健太) 20:00～21:00 月4回有料	時間変更 ラテンエアロ (富安 朱) 19:55～20:40 強度★★   難易度★★★	バーチャル レッスン	成人 フリーレイン	
21	新規レッスン LES MILLS CORE30 (武田 直之) 20:55～21:25	バーチャル レッスン	おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★	新規レッスン BODY PUMP45 (吉倉 一樹) 20:45～21:30	バーチャル レッスン	おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★	新規レッスン BODY COMBAT30 (小川 洋平) 21:00～21:30	バーチャル レッスン	新規レッスン BODY PUMP30 (橋本 凌) 20:50～21:20	機能改善 ストレッチ (富安 朱) 20:50～21:20	成人 フリーレイン	
22												

### 有料パーソナルのご案内

- ・実施場所 フィットネス ストレッチエリア
- ・内容 ①姿勢改善 ②ルーシーダットンヨガ ③タイ古式マッサージ
- ・担当者 西山 実佳
- ※実施時間・実施曜日につきましては担当講師へご相談ください。

クラス紹介	定員制限
<ul style="list-style-type: none"> <li>■心肺機能向上・脂肪燃焼</li> <li>■筋力向上 ■ダンス</li> <li>■格闘技系 ■ヨガ系</li> <li>■ストレス解消</li> <li>リフレッシュ・身体の調整</li> </ul>	70名
■ステップ台使用	45名
■LES MILLS CORE	30名
■RPM	9名
■ARKE	10名
■サブスタジオ	15名
■バーチャルレッスン	10名
■アクアエクササイズ ■泳法レッスン	

# HOS南千里 バーチャルレッスン スケジュール

2024年4月～6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	初級エアロ	北川 健太	9:40 ~ 9:50	10分ダンスダイエット【ラテン】	下山 真理奈	9:45 ~ 10:05	エアロスキルアップ	田中 咲百合
11:05 ~ 11:30	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	荻山 はるか	11:45 ~ 12:30	初中級ダンスエアロ	木庭 早紀
13:15 ~ 13:45	初中級エアロ	織田 卓志	19:05 ~ 19:40	キックボクシングエクササイズ	有田 麻里子	14:05 ~ 14:50	ピラティス	岩橋 悠太
14:10 ~ 14:35	美BODYワークアウト とことんお尻トレーニング	荻山 はるか	21:10 ~ 21:30	トレーニング後の静的ストレッチ	三宮 慶祐	15:00 ~ 16:00	STYLE JAZZ HIPHOP	齋藤 香織
15:00 ~ 15:45	ヨガピラティス	NON				18:00 ~ 18:30	HIIT-サーキットトレーニング-	塩田 恭平
17:45 ~ 18:00	JAZZ ダンスウォーミングアップ	新開 セリナ				18:35 ~ 18:45	HIIT/立位編【強度：中】	隈川 力
18:05 ~ 18:30	JAZZ ダンス基礎トレーニング	新開 セリナ				21:10 ~ 21:30	トレーニング後の静的ストレッチ	三宮 慶祐
21:00 ~ 21:20	トレーニング後の静的ストレッチ	三宮 慶祐						

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	呼吸エクササイズ	藤本 成紀	9:55 ~ 10:25	リラックスヨガ	清水 鮎美
9:40 ~ 10:00	脳が若返る初級エアロ	三宮 慶祐	9:50 ~ 10:05	初級エアロ	三宮 慶祐	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	10:10 ~ 10:40	初級エアロ	那須 彩也香	11:50 ~ 12:25	初中級エアロ	藤本 成紀
19:05 ~ 19:36	CARDIO WORKOUT 20	小林 実登	12:10 ~ 12:40	サーキットトレーニング	駒澤 悟	13:05 ~ 14:05	OdakaYoka ~筋膜リリース~	清水 鮎美
20:00 ~ 20:35	サーキットトレーニング&ストレッチ	三宮 慶祐	14:35 ~ 15:10	初級エアロ	脇田 賢次郎	14:15 ~ 15:00	初中級ラテンエアロ	小林 実登
			15:45 ~ 16:25	スタイルアップヨガ	佐藤 おりえ	15:10 ~ 15:50	立位姿勢改善ピラティス	岩橋 悠太
			16:40 ~ 17:05	心と体を整えるポールエクササイズ	辻本 あゆみ			
			17:40 ~ 18:10	全身ストレッチ	杉吉 美有紀			

◆予約方法◆

※各レッスン10分前よりフィットネスカウンターにて整理券配布、

入室時に整理券を回収させていただきます。

※おひとり様同日3レッスンまで参加可能です。

※祝日は17時までの実施とさせていただきます。

※通常レッスンと同様、レッスン途中の入場、退場はお控えください。

※レッスン開始5分前より入室可。

※ツールご使用後は、除菌作業にご協力ください。

※施設都合により休講するバーチャルレッスンは更衣室前掲示板、ホームページに事前告知させていただきます。