



# OSKスポーツクラブ岡山

## フィットネス 年末年始スケジュール 2023→2024

2023.12.27 更新 ※最新の情報を確認するには、ページの再読み込みをしてご確認ください。

日程	営業時間	プールレッスン	スタジオレッスン
12/27(水)	プラザ館 6:30~22:00 ジムエリア 24h 1Fプール <b>利用不可</b> フロント 9:00~21:30	レッスンなし	通常通り  ボイラー修理のため、以下のエリアはご利用いただけません。 ◇プラザ館 浴室エリア内の温水シャワー ◇1F プール、マッサージプール ※湯風呂、水風呂、サウナはご利用いただけます。
12/28(木)	通常通り	レッスンなし	<b>【休講】</b> 10:55~11:25 ダンス&エクササイズ   小林 上記レッスン以外は通常通り
12/29(金)	プラザ館 6:30~15:00 ジムエリア 24h 1Fプール 6:30~14:30 フロント 9:00~15:00	レッスンなし  ※スポーツクラス スイミング <b>2F プール利用不可</b>	レッスンなし  ※スポーツクラス卓球 11:30~13:10 まで利用可能 ※ジムショートレッスンは休講となります。
12/30(土)~1/3(水)	ジムエリアのみ営業 24h	—	<b>※12/30(土)~1/3(水)は OSK 会員のみ利用可能です</b>
1/4(木)	プラザ館 10:00~20:00 ジムエリア 24h 1Fプール 10:00~18:45 フロント 10:00~20:00	レッスンなし	<b>【A スタジオ】</b> 10:30~11:00 BODY COMBAT   バーチャル 11:10~11:40 SH' BAM   バーチャル 12:00~12:50 セルフコンディショニング   米林 13:10~13:55 BODY PUMP   バーチャル 14:15~15:00 LESMILLS CORE   バーチャル 15:10~15:55 SH' BAM   バーチャル 16:05~16:50 BODY BALANCE   バーチャル 17:00~17:45 LESMILLS CORE   バーチャル 17:55~18:55 BODY COMBAT   バーチャル  ※スポーツクラス卓球は通常通り ※ジムショートレッスンは休講となります。
1/5(金)~1/7(日)	通常通り	通常通り	通常通り
1/8(月)祝日	プラザ館 10:00~20:00 ジムエリア 24h 1Fプール 10:00~18:45 フロント 10:00~20:00	<b>【2F プール】</b>  10:20~11:10 上級スイム 吉村	<b>【A スタジオ】</b> 10:45~11:25 シンプルエアロ Lo   佐々木 11:45~12:25 ピラティスベーシック   佐々木 12:45~13:30 フィットネスバレエ   松永 13:50~14:52 コンディショニングヨガ   バーチャル 15:00~15:30 全身ストレッチ   バーチャル 15:40~15:57 股関節エクササイズ   バーチャル 16:20~17:05 BODY COMBAT   バーチャル 17:15~17:45 LESMILLS CORE   バーチャル 18:00~19:00 BODY PUMP   バーチャル  ※スポーツクラス卓球は通常通り ※ジムショートレッスンは休講となります。

※変更した予定は、上記表へ追記してご案内いたします。

OSKスポーツクラブ岡山 086-252-3111