

OSK SPORTS CLUB岡山 LESSON SCHEDULE

レッスン・時間・担当変更 →

2018/8

2018/8

月	火			TIME	水			木			金			TIME	土			日		
	アリーナ	スタジオ	プール		アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール		アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール
	蓮花扇 8:20~8:50 王			9			クロール							9						
	24式太極拳 8:50~9:50 王			10										10						
	健康体操 10:00~10:30 比知黒			11										11						
	テクニカルエアロ Lo 9:50~10:40 折戸			12										12						
	初級スライム 10:20~11:20 吉村			13										13						
	マスタース 10:20~11:20 井上			14										14						
	マスタース 10:20~11:20 井上			15										15						
	マスタース 10:20~11:20 井上			16										16						
	マスタース 10:20~11:20 井上			17										17						
	マスタース 10:20~11:20 井上			18										18						
	マスタース 10:20~11:20 井上			19										19						
	マスタース 10:20~11:20 井上			20										20						
	マスタース 10:20~11:20 井上			21										21						
	マスタース 10:20~11:20 井上			22										22						
	マスタース 10:20~11:20 井上			23										23						
	マスタース 10:20~11:20 井上			24										24						
	マスタース 10:20~11:20 井上			25										25						
	マスタース 10:20~11:20 井上			26										26						
	マスタース 10:20~11:20 井上			27										27						
	マスタース 10:20~11:20 井上			28										28						
	マスタース 10:20~11:20 井上			29										29						
	マスタース 10:20~11:20 井上			30										30						
	マスタース 10:20~11:20 井上			31										31						

※変更日については、別途ご案内させていただきます。詳しくは、裏面をご覧ください。

フロントにて当日 ¥1,500(税込)をお支払いをお願いします。
5.19日のみ実施します。
【テーマ】ランニング

食事はレッスンの2時間前までに済ませてください。

ランサー 9:00~10:15

参加者が10名以上で1.2コースを使用します。

ウォーキング (初心者向け) 10:45~11:15

ウォーキング (中・上級者向け) 11:20~11:50

1F プール

ウォーキング (初心者向け) 10:45~11:15

ウォーキング (中・上級者向け) 11:20~11:50

1F プール

ウォーキング (初心者向け) 10:45~11:15

ウォーキング (中・上級者向け) 11:20~11:50

1F プール

ウォーキング (初心者向け) 10:45~11:15

ウォーキング (中・上級者向け) 11:20~11:50

1F プール

ウォーキング (初心者向け) 10:45~11:15

ウォーキング (中・上級者向け) 11:20~11:50