■OSK SPORTS CLUB岡山　LESSON SCHEDULE

2018/11

レッスン・時間・担当変更 ⟶

月

アリーナ	Aスタジオ	プール
蓮花扇 8:20～8:50 王		5.12日→平泳ぎ 19.26日→バタフライ
24式太極拳 8:50～9:50 王	腰痛予防ストレッチ 9:20～9:40	
健康体操 10:00～10:30 比知黒	テクニカルエアロ Lo 9:50～10:40 折戸	初級スイム / マスターズ・上級スイム 10:20～11:20 吉村 / 井上
	シンプルエアロ Lo 10:50～11:40 佐々木	
	ピラティスベーシック 11:50～12:40 本荘	
	松永オリジナル 12:50～13:40 松永	
	ブレイシングヨーガベーシック 13:50～14:40 藤井	

火

アリーナ	Aスタジオ	プール
健康体操（青竹・イス） 9:50～10:20 大原	シンプルステップ 10:00～10:50 佐々木	
腰痛改善ストレッチ 10:30～11:10 大原	ポル・ド・ブラ 11:05～11:35 稲垣	腰痛改善スイム 11:30～12:00 古庄
Bスタジオ 卓球フリー 11:30～13:10	OSK バレエスクール 大人部(有料) 11:50～12:50	アクアビクス 12:10～12:40 古庄
Bスタジオ 卓球フリー 13:20～15:00	K－POP DANCE GROOVE 13:00～13:45 ホギョ	
	テクニカルエアロ Lo 14:00～14:50 尾嵜	

水

アリーナ	Aスタジオ	プール
健康体操 10:00～10:40 笠原	テクニカルエアロ Lo 9:50～10:40 折戸	クロール
ピラティスベーシック 10:50～11:40 篠原(幸)	ZUMBA 10:50～11:40 折戸	初級スイム / 上級スイム 10:20～11:20 海崎 / 吉村
BODY BALANCE45 11:50～12:35 篠原(里)	フラダンス 12:10～13:10	Bスタジオ 卓球フリー 10:40～12:40
	シンプルエアロ Lo 13:20～14:10 篠原(幸)	
	瞑想ヨーガ 14:20～15:20	

木

アリーナ	Aスタジオ	プール
ZUMBA 10:00～11:00 小林	セラピーヨーガ 10:00～11:00 古庄	
はじめてエアロ 11:10～11:50 米林	BODY COMBAT30 11:15～11:50 大原	腰痛改善スイム 11:30～12:00 比知黒
BODYPUMP 30 12:10～12:40 大原	ウェーブストレッチ 12:05～12:25 先着20名	浮き棒 12:10～12:40 海崎
Bスタジオ 卓球フリー 13:30～15:30	ストレッチポール 12:30～13:00 稲垣	中級スイム 12:50～13:30 古谷
	テクニカルエアロ Lo 13:10～14:00 稲垣	アクアビクス 13:40～14:10 古谷
		1日→クロール 8日→平泳ぎ 15日→背泳ぎ 22日→バタフライ 29日→まとめ

金

アリーナ	Aスタジオ	プール
背泳ぎ		2.16日→ターン 9.30日→スタート
骨盤体操 10:00～10:30 和気(英)	テクニカルエアロ Lo 9:50～10:40 小竹森	スタート・ターン 10:00～10:15 井上
Bスタジオ やまおく体操 10:40～11:00	ZUMBA 10:50～11:40 原田	初級スイム / 上級スイム 10:20～11:20 井上 / 渡邊
Bスタジオ 卓球フリー 11:30～13:10	ピラティスベーシックプラス 11:50～12:50 米林	アクアビクス 11:30～12:00 古谷
リフレッシュ 12:55～13:15	シンプルエアロ Lo 13:00～13:50 吉田	
Bスタジオ 卓球フリー 13:20～15:30	自力整体 14:00～15:00 岡本	
	食事はレッスンの2時間前までにお済ませください。	

土

アリーナ	Aスタジオ	プール
	ウェーブストレッチ 10:10～10:30	
	ミドルグレードステップ 10:40～11:30 松永	
	JSA ボールエクササイズ 11:40～12:40 松永 先着30名	
	バレトンソールシンセシス 12:50～13:40 米林	フロントにて当日￥1,500(税込)をお支払いお願いします。 5日→大原 25日→比知黒 【テーマ】 ランニング
	ブレイシングヨーガ 13:50～14:50 米林	
	ムーブメントエアロ 19:00～19:50 大原	マスターズスイム 17:30～18:30 米林

日

アリーナ	Aスタジオ	プール
		4日→古庄 11日→比知黒 18日→大原 25日→比知黒
	BODYJAM60 10:30～11:30 石原	参加者が10名以上で1.2コースを使用します。 1Fプール ウォーキング（初心者向け） 10:45～11:15
	SH'BAM45 11:40～12:25 石原	1Fプール ウォーキング（中・上級者向け） 11:20～11:50
	※FUNBODY【有料】 12:40～13:40 大原／比知黒 定員7名	4日のみ開催
	テクニカルエアロ Hi 13:50～14:40 伊藤	ランサー 14:00～15:15
	ブレイシングヨーガ 15:00～15:50 伊藤	
	BODY COMBAT45 16:00～16:45 古谷	
BODYPUMP 45 17:10～17:55 古谷		
	秋のトレーニング 18:15～18:35	

月

アリーナ	スタジオ	プール
	ブレイシングヨーガ 18:30～19:20 古庄	
	骨盤体操 19:30～20:00 大原	1Fプール 上級スイム 19:30～20:10 渡邊
BODYPUMP 45 20:25～21:10 大原	テクニカルエアロ Hi 20:10～21:00 木庭	

火

アリーナ	スタジオ	プール
		1Fプール ウォーキング 17:15～17:45 本荘
	シンプルエアロ Lo 18:50～19:20 比知黒	
	ピラティスベーシックプラス 19:30～20:20 本荘	
バスケットボール【フリー】 20:10～22:10	HIPHOP 20:30～21:20 Mika	マスターズスイム 20:45～21:30 米林

水

アリーナ	スタジオ	プール
	ZUMBA 19:00～19:50 小林	21日のみ開催
	ピラティスベーシック 20:00～20:40 比知黒	ランサー 19:30～20:45
BODYPUMP 30 21:00～21:30 比知黒		
体幹トレーニング 21:40～22:00		

木

アリーナ	スタジオ	プール
	骨盤体操 18:40～19:10 笠原	
	SH'BAM30 19:20～19:50 比知黒	
	テクニカルエアロ Hi 20:00～20:50 古谷	
バドミントン【フリー】 20:20～22:20		マスターズスイム 20:30～21:30 吉村

金

アリーナ	スタジオ	プール
	Bスタジオ OSK バレエスクール 大人部(有料) 18:30～19:45	BODY COMBAT45 18:45～19:30 古谷
		ブレイシングヨーガ 19:45～20:45 米林
バスケットボール【フリー】 20:40～22:30		

土

アリーナ	スタジオ	プール
	ムーブメントエアロ 19:00～19:50 大原	マスターズスイム 17:30～18:30 米林

日

アリーナ	スタジオ	プール
BODYPUMP 45 17:10～17:55 古谷		
	秋のトレーニング 18:15～18:35	

※※変更については、マシンルーム又はスタジオ前レッスン案内をご確認ください。
※祝日レッスンは、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