■OSK SPORTS CLUB岡山　LESSON SCHEDULE

2018/1

レッスン・時間・担当変更 ⟶

月

アリーナ

- 蓮花扇 8:20～8:50 王
- 24式太極拳 8:50～9:50 王
- 健康体操 10:00～10:30 大原
- Bスタジオ ベリーダンス 10:50～11:40 Rico
- Bスタジオ ピラティスベーシック 12:40～13:30 本荘
- BODYPUMP 45 20:25～21:10 丸山

Aスタジオ

- ウェーブストレッチ 9:20～9:40
- テクニカルエアロ Lo 9:50～10:40 折戸
- シンプルエアロ Lo 10:50～11:40 佐々木
- ブレイシングヨーガベーシック 11:50～12:30 佐藤
- 松永オリジナル 12:40～13:40 松永
- 自力整体 13:50～14:50 宮安
- ブレイシングヨーガ 18:30～19:20 古庄
- SH'BAM30 19:30～20:00 丸山
- 木庭オリジナル 20:10～21:00

プール

- 背泳ぎ
- 初級スイム 10:20～11:20 吉村
- マスターズ・上級スイム 10:20～11:20 井上
- 1Fプール 上級スイム 19:30～20:10 米林

火

アリーナ

- 膝痛予防ストレッチ 9:20～9:40
- 健康体操（イス・青竹） 9:50～10:20 太田
- 腰痛改善ストレッチ 10:30～11:10 西本
- Bスタジオ 卓球フリー 11:30～13:10
- Bスタジオ 卓球フリー 13:20～15:00
- バスケットボール【フリー】 20:10～22:10

Aスタジオ

- シンプルステップ 10:00～10:50 佐々木
- ボル・ド・ブラ 11:05～11:35 稲垣
- OSK バレエスクール 大人部(有料) 11:50～12:50
- K－POP DANCE GROOVE 13:00～13:45 ホギョ
- テクニカルエアロ Lo 14:00～14:50 堀川
- 骨盤体操 18:40～19:10 佐藤
- ピラティスベーシック 19:20～20:00 本荘
- テクニカルエアロ Lo 20:10～21:00 堀川

プール

- 腰痛改善スイム 11:30～12:00 西本
- アクアビクス 12:10～12:40 古庄
- 1Fプール ウォーキング 17:15～17:45 本荘
- マスターズスイム 20:45～21:30 溝脇

水

アリーナ

- 健康体操 10:00～10:40 脇本
- ピラティスベーシック 10:50～11:40 篠原
- フラダンス 12:10～13:10 斉藤
- シンプルエアロ Lo 13:20～14:10 篠原
- 瞑想ヨーガ 14:20～15:20 小松原
- ZUMBA 20:10～21:00 小林
- BODYPUMP 30 21:10～21:40 大原
- 筋膜リリース 21:50～22:10

Aスタジオ

- テクニカルエアロ Lo 9:50～10:40 折戸
- ZUMBA 10:50～11:40 折戸
- SH'BAM 19:00～19:45 石原
- ビラティスベーシックプラス 20:00～20:50 本荘

プール

- 10,17日→平泳ぎ 24,31日→バタフライ
- 初級スイム 10:20～11:20 海崎
- 上級スイム 10:20～11:20 吉村
- Bスタジオ 卓球フリー 11:10～12:40
- 10日のみ開催 ランサー 19:30～20:45

木

アリーナ

- ZUMBA 10:00～11:00 小林
- はじめてエアロ 11:10～11:50 米林
- BODYPUMP 30 12:10～12:40 大原
- Bスタジオ 卓球フリー 13:30～15:30
- バドミントン【フリー】 20:20～22:20

Aスタジオ

- セラピーヨーガ 10:00～11:00 古庄
- BODY COMBAT30 11:15～11:50 大原
- ウェーブストレッチ 12:05～12:25 先着20名
- ストレッチポール 12:30～13:00 稲垣
- テクニカルエアロ Lo 13:10～14:00 稲垣
- 骨盤体操 18:50～19:20 古谷
- テクニカルエアロ Hi 19:30～20:20 古谷
- HIPHOP 20:30～21:20 YUCA

プール

- 腰痛改善スイム 11:30～12:00 福井
- 浮き棒 12:10～12:40 海崎
- 中級スイム 12:50～13:30 米林
- アクアビクス 13:40～14:10 福井
- 4日→なし 11日→平泳ぎ 18日→背泳ぎ 25日→バタフライ
- マスターズスイム 20:30～21:30 吉村

金

アリーナ

- 骨盤体操 10:00～10:30 和気(英)
- Bスタジオ やまおく体操 10:40～11:00
- Bスタジオ 卓球フリー 11:30～13:10
- リフレッシュ 12:55～13:15
- Bスタジオ 卓球フリー 13:20～15:00
- Bスタジオ OSK バレエスクール 大人部(有料) 18:30～19:45
- バスケットボール【フリー】 20:40～22:30

Aスタジオ

- テクニカルエアロ Lo 9:50～10:40 小竹森
- ZUMBA 10:50～11:40 原田
- ピラティスベーシックプラス 11:50～12:50 米林
- シンプルエアロ Lo 13:00～13:50 吉田
- 自力整体 14:00～15:00 岡本
- BODY COMBAT45 18:45～19:30 古谷
- ブレイシングヨーガ 19:45～20:45 太田

プール

- クロール
- スタート・ターン 10:00～10:15 溝脇
- 初級スイム 10:20～11:20 井上
- 上級スイム 10:20～11:20 溝脇
- アクアビクス 11:30～12:00 脇本

土

アリーナ

- 筋膜リリース 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
- 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

プール

- 初級ランサー 11:00～12:00
- フロントにて当日￥1,500(税込)をお支払いお願いします。 7,28日のみ実施します。 【テーマ】 ランニング
- 1Fプール 初級スイム 17:15～17:55 吉村
- マスターズスイム 17:30～18:30 米林

日

アリーナ

- 参加者が10名以上で1,2コースを使用します。
- BODYJAM 10:40～11:40 石原
- ※FUNBODY【有料】 12:30～13:30 大原 定員7名
- テクニカルエアロ Hi 13:50～14:40 伊藤
- 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
- スピードトレーニング 18:15～18:35

プール

- 7日→古庄 14日→太田 21日→大原 28日→太田
- 1Fプール ウォーキング（初心者向け） 10:45～11:15
- 1Fプール ウォーキング（中・上級者向け） 11:20～11:50
- ランサー 14:00～15:15
- 21日のみ開催

TIME 9 10 11 12 13 14 15 16 18 19 20 21 22

※※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

2018/1