

OSK SPORTS CLUB岡山 LESSON SCHEDULE

レッスン・時間・担当変更 →

2018/4

2018/4

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
9	蓮花扇 8:20~8:50 王	膝痛予防ストレッチ 9:20~9:40	背泳ぎ		4.11日→平泳ぎ 18.25日→バタフライ								9						1日→太田 8日→古庄 15日→太田 22日→太田 29日→古庄	
10	24式太極拳 8:50~9:50 王	テクニカルエアロ Lo 9:50~10:40 折戸	初級スイム	健康体操 10:00~10:40 古谷	テクニカルエアロ Lo 9:50~10:40 折戸	初級スイム	ZUMBA 10:00~11:00 小林	セラピーヨーガ 10:00~11:00 古庄					10	リフレッシュ 10:10~10:30				参加者が10名以上で1.2コースを使用します。	1Fプール	
11	健康体操 10:00~10:30 比知黒	シンプルエアロ Lo 10:50~11:40 佐々木	初級スイム	ピラティス ベーシック 10:50~11:40 篠原	ZUMBA 10:50~11:40 折戸	初級スイム	はじめてエアロ 11:10~11:50 米林	BODY COMBAT 30 11:15~11:50 大原	腰痛改善スイム 11:30~12:00 福井				11	ミドルグレード ステップ 10:40~11:30 松永	初級ランサー 11:00~12:00			8日より開始	1Fプール	
12		腰痛改善ストレッチ 10:30~11:10 西本	初級スイム	プレイング ヨーガベーシック 11:50~12:30 古谷	フラダンス 12:10~13:10	卓球フリー	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				12	JSA ホールエクササイズ 11:40~12:40 松永					1Fプール	
13		OSK バレエスクール 大人部(有料) 11:50~12:50	初級スイム	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	ストレッチボール 12:30~13:00 稲垣	ストレッチボール 12:30~13:00 稲垣	中級スイム 12:50~13:30 古谷				13	バレーン ソールシンセシス 12:50~13:40 米林						
14		アクアビクス 12:10~12:40 古庄	初級スイム	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	テクニカルエアロ Lo 13:10~14:00 稲垣	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 福井				14	プレイシング ヨーガ 13:50~14:50 米林						
15		卓球フリー	初級スイム	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー				15							
16		卓球フリー	初級スイム	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー				16							
17		卓球フリー	初級スイム	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー				17							
18		卓球フリー	初級スイム	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー				18							
19		卓球フリー	初級スイム	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー				19							
20		卓球フリー	初級スイム	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー				20							
21		卓球フリー	初級スイム	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー				21							
22		卓球フリー	初級スイム	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー	卓球フリー				22							

※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。
8.22日のみ実施します。
【テーマ】ランニング

29日のみ開催

1Fプール

初級スイム

マスターズスイム

ムーブメントエアロ

1Fプール

初級スイム

マスターズスイム

ムーブメントエアロ

1Fプール

初級スイム

マスターズスイム

ムーブメントエアロ

1Fプール

初級スイム

マスターズスイム

ムーブメントエアロ