

■ OSK GYM LESSON SCHEDULE

2017/12

月
スタジオ
やまおく体操(全身らくらく) (定員:25名) 9:25~9:45
ピラティスベーシック(1.3.5週目) (定員:25名)比知黒 スポーツボイス(2.4週目) (定員:30名)東 10:00~10:50
シンプルエアロLo (定員:20名) 11:00~11:50 比知黒
月
ZUMBA (定員:20名) 19:15~20:05 小林
体幹トレーニング (定員:20名) 20:15~20:55
スタジオ

火
休館日

TIME
9
10
11
12
13
18
19
20
21
22

水
スタジオ
ウェーブストレッチ (定員:25名) 9:35~9:55 田村
ポルドブラ (定員:20名) 10:10~11:00 岩坪
フラダンス (定員:20名) 11:10~12:10 岡本
水
骨盤体操 (定員:20名) 19:20~19:50
テクニカルエアロHi (定員:17名) 20:00~20:50 篠原
スタジオ

木
スタジオ
やまおく体操(膝痛) (定員:25名) 9:30~9:50
ベリーダンス (定員:25名) 10:00~10:50 RICO
シンプルエアロLo (定員:20名) 11:00~11:50 比知黒
木
ウェーブストレッチ (定員:20名) 19:30~20:10 比知黒
テクニカルエアロHi (定員:17名) 20:20~21:10 比知黒
スタジオ

金
スタジオ
健康体操 (定員:25名) 9:30~9:50
プレイングヨーガ (定員:20名) 10:00~10:50 尾高
FUNBODY (定員:7名) 11:00~12:00 比知黒
金
プレイングヨーガ (定員:20名) 19:30~20:20 尾高
テクニカルエアロLo (定員:20名) 20:30~21:20 新田
スタジオ

TIME
9
10
11
12
13
18
19
20
21
22

土
スタジオ
やまおく体操(代謝アップ) (定員:17名) 9:30~9:50
ピラティスベーシック (定員:25名) 10:00~10:40
テクニカルエアロLo (定員:17名) 10:50~11:40 篠原
土
やまおく体操(姿勢改善) (定員:20名) 19:00~19:20
ピラティスベーシック (定員:20名) 19:30~20:00
スタジオ

日
休館日

2017/12



は有料レッスンです。フロントにてお申し込みが必要です。