

2018/11 ■ OSK SPORTS CLUB 藤原 LESSON SCHEDULE

※変更については、レッスン代行のお知らせをご確認ください。祝日については、別紙でお案内いたします。

レッスン・時間・担当変更 →

TIME	月			火
	ジム チケットなし	スタジオ	プール	
9				
10	痛み改善 ストレッチ 9:35~10:00	健康体操 9:30~10:20 鈴木		
11	筋トレ(ダンベル) 11:00~11:30	シンプルエアロ Lo 10:40~11:30 吉田	アクアピクス 10:30~11:00 田村	上級スイム 11:10~11:50 小堀
12		ウェブストレッチ 12:00~12:30 田村		
13				
14		身体のメンテナンス教室 13:10~14:20 (有料) 鈴木		キッズ スイミング 【フリ-1レーン】
15	自律神経ケア 14:30~14:50			
16		テクニカルエアロ Lo 15:05~15:55 松浦		キッズ スイミング 【全レーン】 14:30~18:30
17		ジャズダンス 16:05~17:15 星野		
18				キッズ スイミング 【全レーン】 14:30~18:30
19				選手コース 【4レーン】 18:30~20:00
20		ピラティス ベーシック 19:10~20:00 木庭		中・上級スイム 20:10~20:50 小堀
21				
22				
	ジム チケットなし	スタジオ	プール	

休館日

TIME	水			木		
	ジム チケットなし	スタジオ	プール			
9	スタジオ 痛み改善 ストレッチ 7:00~7:30		上級・中級スイムに 参加される方はご注意ください			
10	痛み改善 ストレッチ 9:35~10:00	ピラティス ベーシック 9:30~10:20 木庭	はじめてクロール 10:00~10:30 溝脇	健康体操 9:30~10:20 坂田		
11	フットケア 11:00~11:30	ファンク 10:40~11:30 杉本	キッズ スイミング 【3レーン】	フラダンス 10:30~11:30 渡辺		
12	スタジオ 痛み改善 ストレッチ 12:40~12:50	ストレッチポール 11:50~12:30 坂田	中級スイム 11:40~12:20 溝脇	シンプルエアロ Lo 11:45~12:25 笠原		
13			アクアピクス 12:30~13:00 川本	スタジオ やまおく体操 ダイエット 12:30~12:40		
14				ポール エクササイズ 13:10~13:50 坂田		
15		プレイング ヨーガ 14:15~15:15 吉田	キッズ スイミング 【2レーン】	機能改善教室 14:00~15:00 坂田		
16	膝・腰痛ケア 15:00~15:30		キッズ スイミング 【全レーン】 14:30~18:30			
17						
18			キッズ スイミング 【全レーン】 14:30~18:30	キッズ スイミング 【全レーン】 14:30~18:30		
19	スタジオ 痛み改善 ストレッチ 19:10~19:20	機能改善教室 18:00~18:40 鈴木		スタジオ スタイルアップ 18:10~18:30		
20				選手コース 【3レーン】 18:30~20:00		
21		オリジナル 19:40~20:30 松浦・岩坪		シェイプ・パワー 19:40~20:30 宮本		
22				初級スイム 20:10~20:40 小堀		
	ジム チケットなし	スタジオ	プール	ジム チケットなし	スタジオ	プール

1週目・3週目: シンプルエアロLo
2週目・4週目: バレトソールシンセシス

1週目: クロール 2週目: 背泳ぎ
3週目: 平泳ぎ 4週目: バタフライ

5名以下: ウォーキング
6名以上: アクアピクス

TIME	金			土		
	ジム チケットなし	スタジオ	プール			
9						
10	痛み改善 ストレッチ 9:35~10:00	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木		ラジオ体操 7:00~7:30		
11	体幹 トレーニング 11:00~11:30	シンプルエアロ Lo 10:45~11:35 光田		24式太極拳 9:30~10:30 王		
12				キッズ スイミング 【3レーン】		
13	スタジオ コアシェイプ 13:15~13:45			42式太極拳 10:40~11:10 王		
14				キッズ スイミング 【3レーン】		
15				初級スイム 11:40~12:20 溝脇		
16				中級スイム 12:30~13:00 溝脇		
17						
18				キッズ スイミング 【全レーン】 14:30~18:30		
19				キッズ スイミング 【全レーン】 14:30~18:30		
20				キッズ スイミング 【全レーン】 14:30~18:30		
21				キッズ スイミング 【全レーン】 14:30~18:30		
22				キッズ スイミング 【全レーン】 14:30~18:30		
	ジム チケットなし	スタジオ	プール	ジム チケットなし	スタジオ	プール

泳ぎの形を理解する
初心者・初級者向けレッスンです

先着15名

腹筋
14:55~15:05

やまおく体操
ダイエット
15:15~15:30

体のゆがみ
改善教室
15:45~16:45
(有料)
和氣 英樹

TIME	土			日		
	ジム チケットなし	スタジオ	プール			
9						
10				キッズ スイミング 【1レーン】		
11	足裏ほぐし 11:00~11:30			ボディメイク 10:30~11:20 (有料) 田村		
12				キッズ スイミング 【3レーン】		
13				キッズ スイミング 【5レーン】		
14				キッズ スイミング 【1レーン】		
15						
16						
17						
18	スタジオ やまおく体操 ダイエット 17:30~18:00			キッズ スイミング 【全レーン】 14:30~18:30		
19				選手コース 【4レーン】 17:00~19:00		
20				選手コース 【4レーン】 18:30~20:00		
21				選手コース 【4レーン】 18:30~20:00		
22				選手コース 【4レーン】 18:30~20:00		
	ジム チケットなし	スタジオ	プール	ジム チケットなし	スタジオ	プール

初級スイム

金曜日: 平泳ぎ

土曜日: 背泳ぎ

ジム
チケットなし

スタジオ

プール