2018/6　■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 ⟶

月

ジム チケットなし	スタジオ	プール
痛み改善ストレッチ 9:35～10:00	健康体操 9:30～10:20 鈴木	
		アクアビクス 10:30～11:00 田村
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	
	やまおく体操ダイエット 12:00～12:20	上級スイム スタート・ターン 11:20～12:20 南渕
	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【フリー1レーン】
スタジオ 自律神経ケア 14:30～14:50		
	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
	ジャズダンス 16:05～17:15 星野	

火

休館日

水

TIME	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		
	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
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】
12		ストレッチポール 11:50～12:30 坂田	中級スイム 11:50～12:30 溝脇
13	スタジオ やまおく体操ダイエット 12:40～12:50		ウォーク&アクア 12:40～13:20 脇本
14		ブレイシングヨーガ 14:15～15:15 吉田	キッズスイミング【2レーン】
15	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
16		体の痛み改善教室 15:45～16:55 (有料) 坂田	
18		機能改善教室 18:00～18:40 鈴木	キッズスイミング【全レーン】 14:30～18:30
19	スタジオ スタイルアップ 19:00～19:10		
20		オリジナル 19:40～20:30 松浦・岩坪	ウォーキング 19:40～20:00 脇本
21			上級スイム 20:15～21:00 脇本
22			

上級・中級スイムに参加される方はご遠慮ください

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

木

ジム チケットなし	スタジオ	プール
	健康体操 9:30～10:20 坂田	
	フラダンス 10:30～11:30 渡辺	キッズスイミング【3レーン】
姿勢改善体操 11:00～11:30		
	シンプルエアロ Lo 11:45～12:25 笠原	上級スイム スタート・ターン 11:40～12:40 吉村
スタジオ やまおく体操ダイエット 12:30～12:40		
	ウェーブストレッチ 13:30～14:10 田村	キッズスイミング【2レーン】
	機能改善教室 14:20～15:20 坂田	
		キッズスイミング【全レーン】 14:30～18:30
スタジオ スタイルアップ 18:10～18:40		キッズスイミング【全レーン】 14:30～18:30
	ウェーブストレッチ 19:20～20:00 田村	選手コース【3レーン】 18:30～20:00
痛み改善ストレッチ 20:10～20:20	ポル・ド・ブラ 20:10～21:00 宮本	初級スイム 20:30～21:00 野崎

金

ジム チケットなし	スタジオ	プール
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	
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	ウォーキング 11:00～11:30 高原
		初級スイム 12:10～12:50 溝脇
		中級スイム 13:00～13:30 溝脇
	テクニカルエアロ Lo 14:00～14:50 松浦	
スタジオ 腹筋 14:55～15:05		
スタジオ 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) 和気　英樹	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
やまおく体操ダイエット 19:00～19:10	テクニカルエアロ Lo 19:15～20:05 吉田	選手コース【4レーン】 18:30～20:00
	ブレイシングヨーガ 20:20～21:10 吉田	

泳ぎの形を理解する初心者・初級者向けレッスンです

土

TIME	ジム チケットなし	スタジオ	プール
9	スタジオ ラジオ体操 7:00～7:30		
10		24式太極拳 9:30～10:30 王	キッズ個別教室【1レーン】
11	足裏ほぐし 11:00～11:30	42式太極拳 10:40～11:10 王	キッズスイミング【3レーン】
12		フットコンディショニング 11:50～12:40 鈴木	初級スイム 11:50～12:30 溝脇
13		ピラティスベーシックプラス 13:00～14:00 宮本	チャレンジ500(フィン) 12:50～13:20 溝脇
14			キッズスイミング【2レーン】
15			キッズスイミング【全レーン】 14:30～18:30
16		体の痛み改善教室 15:30～16:30 (有料) 鈴木	
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		ジャズダンス 19:30～20:40 星野	選手コース【4レーン】 18:30～20:00
20			マスターズスイム 20:10～21:10 吉村
21			
22			

泳ぎの形を理解する初心者・初級者向けレッスンです

日

ジム チケットなし	スタジオ	プール
	FUNBODY 10:30～11:30 (有料) 平岡	キッズスイミング【全レーン】 10:00～11:30
		キッズスイミング【5レーン】
スタジオ 痛み改善ストレッチ 13:00～13:15	ボールで引き締め 12:10～12:50 平岡	キッズ個別教室【1レーン】
	シンプルエアロ Lo 14:00～14:50 松浦	
	リフレッシュヨーガ 15:00～15:50 木庭	
		選手コース【4レーン】 17:00～19:00
ジム チケットなし	スタジオ	プール

初級スイム

木曜日：背泳ぎ

金曜日：背泳ぎ

土曜日：クロール