# 2018/8　■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 | |
| | | キッズスイミング【全レーン】 14:30～18:30 |
| | ピラティスベーシック 19:10～20:00 木庭 | 選手コース【4レーン】 18:30～20:00 |
| スタジオ やまおく体操ダイエット 20:10～20:20 | | 中級スイム 20:20～21:00 小堀 |

## 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 | | |
| 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 |
| 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 | スタジオ やまおく体操ダイエット 12:40～12:50 | 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 | | | 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 | 上級スイム 20:00～20:45 脇本 |
| 21 | | 1週目・5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 | |
| 22 | | | |

上級・中級スイムに参加される方はご遠慮ください

## 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 11:40～12:25 吉村 |
| スタジオ やまおく体操ダイエット 12:30～12:40 | | |
| | オリジナル 13:40～14:10 スタッフ | 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 18:10～18:30 | | キッズスイミング【全レーン】 14:30～18:30 |
| 痛み改善ストレッチ 20:10～20:20 | 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 |
| | シェイプ・パワー 20:10～21:00 宮本 | 初級スイム 20:30～21:00 野崎 |

1週目・4週目：痛み改善ストレッチ
2週目・5週目：ウェーブストレッチ

## 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 |
| 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 | | 体の痛み改善教室 15:30～16:30 （有料） 鈴木 | キッズスイミング【全レーン】 14:30～18:30 |
| 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】 18:30～20:00 |
| 20 | | ジャズダンス 19:30～20:40 星野 | |
| 21 | | | マスターズスイム 20:10～21:10 吉村 |
| 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】 |
| | ボールで引き締め 12:10～12:50 平岡 | |
| スタジオ 痛み改善ストレッチ 13:00～13:15 | | 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 |

### 初級スイム

木曜日：バタフライ

金曜日：バタフライ

土曜日：平泳ぎ