

2018/1 ■ 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			火	水			木			金			土			日			
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	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	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	
休館日																			
				9 スタジオ 痛み改善 ストレッチ 7:00~7:30				9 健康体操 9:30~10:20 坂田					9 スタジオ ラジオ体操 7:00~7:30						
				10 痛み改善 ストレッチ 9:35~10:00	10 ピラティス ベーシック 9:30~10:20 木庭	10 初級スイム 9:50~10:30 溝脇		10 健康体操 9:30~10:20 坂田		10 はじめてクロール 10:00~10:30 溝脇			10 痛み改善 ストレッチ 9:35~10:00	10 機能改善教室 9:30~10:30 鈴木			10 24式太極拳 9:30~10:30 王	10 キッズ 個別教室 【1レーン】	
				11 筋トレ(ダンベル) 11:00~11:30	11 フットケア 11:00~11:30			11 シンプルエアロ Lo 10:40~11:30 吉田	11 ファンク 10:40~11:30 杉本	11 キッズ スイミング 【3レーン】			11 体幹 トレーニング 11:00~11:30	11 シンプルエアロ Lo 10:45~11:35 光田	11 ウォーキング 11:00~11:20 田村		11 42式太極拳 10:40~11:10 王	11 キッズ スイミング 【3レーン】	
				12 やまおく体操 ダイエット 11:50~12:10	12 ストレッチポール 11:50~12:20 坂田	12 中級スイム 11:50~12:30 溝脇		12 やまおく体操 ダイエット 12:20~13:00 脇本	12 ピラティス ベーシック 12:20~13:00 脇本				12 クラシックバレエ 12:00~13:00 【有料】	12 ウオーキング 11:30~12:00 田村	12 アクアピクス 11:30~12:00 田村		12 フット コンディショニング 11:50~12:40 鈴木	12 初級スイム 11:50~12:30 溝脇	
				13 やまおく体操 ダイエット 12:30~12:45	13 アクアピクス 12:50~13:20 脇本			13 身体 メンテナンス教室 13:10~14:20 (有料) 鈴木		13 2週目:田村 3週目:脇本 4週目:田村			13 ストレッチ 12:30~12:40			13 チャレンジ500 (フィン) 12:50~13:20 溝脇	13 ピラティス ベーシックプラス 13:00~14:00 宮本	13 キッズ スイミング 【2レーン】	
				14 自律神経ケア 14:30~14:50	14 プレイング ヨーガ 14:15~15:15 吉田	14 キッズ スイミング 【2レーン】		14 血流改善 ストレッチ 13:40~14:10	14 機能改善教室 14:20~15:20 坂田	14 キッズ スイミング 【2レーン】			14 テクニカルエアロ Lo 14:00~14:50 松浦			14 キッズ スイミング 【2レーン】	14 シンプルエアロ Lo 14:00~14:50 松浦	14 キッズ スイミング 【全レーン】	
				15 膝・腰痛ケア 15:00~15:30	15 体の痛み 改善教室 15:45~16:55 (有料) 坂田	15 キッズ スイミング 【全レーン】		15 腹筋 14:55~15:05		15 キッズ スイミング 【全レーン】			15 やまおく体操 ダイエット 15:15~15:30	15 体のゆがみ 改善教室 15:45~16:45 (有料) 和気 英樹	15 キッズ スイミング 【全レーン】	15 キッズ スイミング 【全レーン】	15 リフレッシュ ヨーガ 15:00~15:50 木庭	15 キッズ スイミング 【全レーン】	
				16 ジャズダンス 16:05~17:15 星野		16 キッズ スイミング 【全レーン】		16 やまおく体操 ダイエット 17:30~18:00		16 キッズ スイミング 【全レーン】			16 痛み改善 ストレッチ 19:00~19:10	16 テクニカルエアロ Lo 19:15~20:05 吉田	16 選手コース 【4レーン】 18:30~20:00	16 キッズ スイミング 【全レーン】	16 ジャズダンス 19:30~20:40 星野	16 選手コース 【4レーン】 18:30~20:00	16 キッズ スイミング 【全レーン】
				18 ウェーブ ストレッチ 18:55~19:10	18 HIPHOP 20:10~21:00 YUCA	18 キッズ スイミング 【全レーン】		18 筋トレ 18:10~18:40	18 機能改善教室 18:00~18:40 鈴木	18 キッズ スイミング 【全レーン】			18 水中やまおく 動きの改善 初級スイム 20:30~21:00 平岡	18 プレイング ヨーガ 20:20~21:10 吉田	18 選手コース 【4レーン】 18:30~20:00	18 キッズ スイミング 【全レーン】	18 マスターズ スイム 20:10~21:10 吉村	18 キッズ スイミング 【全レーン】	
				19 やまおく体操 ダイエット 20:10~20:20		19 キッズ スイミング 【全レーン】		19 ウェーブ ストレッチ 19:20~20:00 田村	19 選手コース 【3レーン】 18:30~20:00	19 キッズ スイミング 【全レーン】			19 痛み改善 ストレッチ 19:00~19:10	19 テクニカルエアロ Lo 19:15~20:05 吉田	19 選手コース 【4レーン】 18:30~20:00	19 キッズ スイミング 【全レーン】	19 ジャズダンス 19:30~20:40 星野	19 選手コース 【4レーン】 18:30~20:00	19 キッズ スイミング 【全レーン】
				20 スタイルアップ 19:45~20:00		20 キッズ スイミング 【全レーン】		20 スタイルアップ 20:10~20:20	20 POL・D・BRA 20:10~21:00 宮本	20 キッズ スイミング 【全レーン】			20 水中やまおく 動きの改善 初級スイム 20:30~21:00 平岡	20 プレイング ヨーガ 20:20~21:10 吉田	20 選手コース 【4レーン】 18:30~20:00	20 キッズ スイミング 【全レーン】	20 マスターズ スイム 20:10~21:10 吉村	20 キッズ スイミング 【全レーン】	
				21 スタイルアップ 20:10~20:20		21 キッズ スイミング 【全レーン】		21 スタイルアップ 20:10~20:20	21 POL・D・BRA 20:10~21:00 宮本	21 キッズ スイミング 【全レーン】			21 水中やまおく 動きの改善 初級スイム 20:30~21:00 平岡	21 プレイング ヨーガ 20:20~21:10 吉田	21 選手コース 【4レーン】 18:30~20:00	21 キッズ スイミング 【全レーン】	21 マスターズ スイム 20:10~21:10 吉村	21 キッズ スイミング 【全レーン】	
				22 スタイルアップ 20:10~20:20		22 キッズ スイミング 【全レーン】		22 スタイルアップ 20:10~20:20	22 POL・D・BRA 20:10~21:00 宮本	22 キッズ スイミング 【全レーン】			22 水中やまおく 動きの改善 初級スイム 20:30~21:00 平岡	22 プレイング ヨーガ 20:20~21:10 吉田	22 選手コース 【4レーン】 18:30~20:00	22 キッズ スイミング 【全レーン】	22 マスターズ スイム 20:10~21:10 吉村	22 キッズ スイミング 【全レーン】	
				22 ジム チケットなし	22 ジム チケットなし	22 ジム チケットなし		22 ジム チケットなし	22 ジム チケットなし	22 ジム チケットなし			22 ジム チケットなし	22 ジム チケットなし	22 ジム チケットなし	22 ジム チケットなし	22 ジム チケットなし	22 ジム チケットなし	22 ジム チケットなし

初級スイム
水曜日:クロール
木曜日:平泳ぎ
土曜日:バタフライ