■OSK SPORTS CLUB総社　LESSON SCHEDULE

※スタジオ内での、ご自分以外の場所取りはご遠慮下さい。

2019/2

月

スタジオ	プール
ピラティスベーシック 9:50～10:40 天峰	初級スイム【背泳ぎ】 10:40～11:10 1週目 藤井 3，4週目 脇本 7コース
シンプルエアロLo 10:50～11:40 天峰	チャレンジ500・800 11:20～12:00 1週目 藤井 3，4週目 脇本 6．5．4．3コース
健康体操 13:00～13:20 1週目 藤井 3，4週目 脇本	アクアビクス 12:05～12:50 中務 7．6コース
テクニカルエアロLO 13:30～14:20 中務	
	ジュニアスイミング 14:40～16:10 5～7使用 16:10～18:30 3～7使用
コアストレッチ 19:05～19:20 徳丸	ジュニアスイミング 16:10～18:30 3～7使用 18:30～20:30 3～6使用
ピラティスベーシック 19:30～20:20 徳丸	
アルティメットボクシング 20:30～21:20 SHOTA	チャレンジ800～1300 20:40～21:20 自主練習 6．5コース

上級・マスターズクラスに参加されるお客様は、ご遠慮ください

担当スタッフが変わりました！

担当スタッフが変わりました！

火

休館日

水

スタジオ	プール
快眠ストレッチ 10:00～10:20 藤井	
ブレイシングヨーガ 10:30～11:10 藤井	マスターズスイム 上級スイム 10:30～11:15 国川 6．5．4．3コース
ZUMBA 11:30～12:20 小林	スタート 11:15～11:30 国川 6．5．4．3コース
はじめてエアロ 12:30～13:10 天峰	初級スイム【平泳ぎ】 11:45～12:25 7コース国川
おなか引き締め 13:10～13:20 天峰	ジュニアスイミング 13:30～15:00 7使用 14:40～16:10 5～7使用 16:10～18:30 3～7使用
卓球フリー 13:30～14:30	
コアトレーニング 19:10～19:20 徳丸	ジュニアスイミング 16:10～18:30 3～7使用 18:30～20:30 3～6使用
ピラティスベーシック 19:30～20:20 天峰	
機能改善ヨガ 20:30～21:20 石川	マスターズ 20:40～21:40 古谷 6．5．4．3コース

時間が変わりました。

スタート練習はレッスン内で行います

木

スタジオ	プール
ウェーブリング 10:00～10:20 藤井	ジュニアスイミング 10:20～11:30 6・7使用
テクニカルエアロLO 10:30～11:20 小竹森	ウォーキング＆ジョギング 11:45～12:05 7コース藤井
ピラティスベーシック 12:10～13:00 大橋	
フラダンス 13:10～14:10 田中	ジュニアスイミング 13:30～15:00 7使用 14:40～16:10 5～7使用 16:10～18:30 3～7使用
筋膜リリース 19:05～19:20 野崎	ジュニアスイミング 16:10～18:30 3～7使用 18:30～20:30 3～6使用
パンプアップ 19：30～19：55 野崎	
卓球フリー 20：15～21：15	アクアビクス 20：40～21：10 野崎 7コース

ウェーブリングレンタル有料¥100

上級・マスターズクラスに参加されるお客様は、ご遠慮ください

金

スタジオ	プール
呉式太極拳(規定) 9:45～10:45 王	
ラテンエアロ 11:00～11:50 石川	アクアビクス 11:20～11:50 脇本 7．6コース
リフレッシュヨーガ 12:00～12:50 千合	中級スイム 1，2週目クロール 3，4週目平泳ぎ 12:00～12:40 小堀 6．5．4コース
シンプルエアロHi 13:00～13:50 千合	ジュニアスイミング 13:30～15:00 7使用 14:40～16:10 5～7使用 16:10～18:30 3～7使用
ストレッチ 19:10～19:20 スタッフ	ジュニアスイミング 16:10～18:30 3～7使用 18:30～20:30 3～6使用
テクニカルエアロHi 19:30～20:30 中務	
ZUMBA 20:45～21:45 小林	

土

スタジオ	プール
シンプルエアロLo 10:20～11:10 天峰	ジュニアスイミング 10:20～11:30 6・7使用
健康体操 11:20～12:00 徳丸	チャレンジ500・800 11:30～12:10 国川 6.5.4.3コース
アルティメットボクシング 12:40～13:30 SHOTA	ジュニアスイミング 12:30～14:00 7使用 13:40～16:20 4～7使用 16:20～17:30 3～7使用
	ジュニアスイミング 17:30～19:30 3～6使用
ZUMBA 19:30～20:20 原田	上級スイム 20：00～20：45 野崎 6．5．4．3コース

日

スタジオ	プール
ピラティスベーシック 10:30～11:10 脇本	ジュニアスイミング 9:00～10:10 3～6使用 10:10～12:40 4～7使用
シンプルエアロHi 11:30～12:20 徳丸	
卓球フリー 12:30～14：30	
卓球フリー 16:00～18：00	

プールコース表示

7 6 5 4 3 2 1

マークは初めての方におすすめのレッスンです。

※スタジオ内での、ご自分以外の場所どりはご遠慮下さい。