■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。

2017/10

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 10:40〜11:10 西本 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 西本 6. 5. 4. 3コース
やまおく体操 痛み改善 12:00〜12:20 徳丸	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 14:45〜16:30 5〜7使用 16:30〜18:30 3〜7使用
やまおく体操 美脚 19:00〜19:20 尾高	ジュニア スイミング 16:30〜18:30 3〜7使用 18:30〜20:30 3〜6使用
ブレイシング・ヨーガ 19:30〜20:20 尾高	
アルティメット ボクシング 20:30〜21:20 TAKAHIRO	チャレンジ 600〜1000 20:30〜21:10 西本 6. 5コース

火

休館日

水

スタジオ	プール
やまおく体操 リラックス 10:00〜10:20 福田	マスターズスイム 上級スイム 10:30〜11:15 平岡 6. 5. 4. 3コース
ブレイシングヨーガ 10:30〜11:10 福田	スタート 11:15〜11:30 平岡 6. 5. 4. 3コース
ZUMBA 11:30〜12:20 小林	初級スイム 11:45〜12:25 平岡 7コース
はじめてエアロ 12:30〜13:10 天峰	ジュニア スイミング 13:30〜15:00 7使用 14:45〜16:30 5〜7使用 16:30〜18:30 3〜7使用
おなか引き締め 13:15〜13:25 天峰	
卓球フリー 13:30〜14:30	
腹筋 19:00〜19:10	ジュニア スイミング 16:30〜18:30 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	
ラテンエアロ 20:30〜21:20 石川	マスターズスイム 20:30〜21:30 平岡 6. 5. 4コース

木

スタジオ	プール
やまおく体操 ダイエット 10:00〜10:20 尾高	ジュニア スイミング 10:20〜11:30
テクニカルエアロLO 10:40〜11:30 小竹森	ウォーキング 11:40〜12:10 尾高 7コース
ピラティスベーシック 12:05〜12:45 大橋	
フラダンス 13:00〜14:00 田中	ジュニア スイミング 13:30〜15:00 7使用 14:45〜16:30 5〜7使用 16:30〜18:30 3〜7使用
やまおく体操 柔軟性アップ 19:00〜19:20 西本	ジュニア スイミング 16:30〜18:30 3〜7使用 18:30〜20:30 3〜6使用
ボディシェイプ 19:40〜20:00 西本	
ZUMBA 20:30〜21:30 小林	初級スイム 20:30〜21:00 西本 7コース

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 平岡 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 12:00〜12:40 平岡 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 14:45〜16:30 5〜7使用 16:30〜18:30 3〜7使用
なわとび 19:00〜19:10	ジュニア スイミング 16:30〜18:30 3〜7使用 18:30〜20:30 3〜6使用
ベリーダンス 19:20〜20:10 Rico	
テクニカルエアロHi 20:20〜21:20 中務	

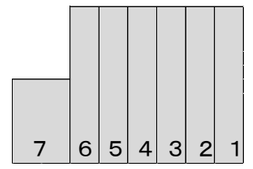
土

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
カラダ改善教室 11:20〜12:00 岡田	チャレンジ500・800 11:30〜12:10 西本 6.5.4.3コース
アルティメット ボクシング 12:40〜13:30 RIKIYA	ジュニア スイミング 12:30〜13:50 7使用 13:50〜16:20 4〜7使用 16:20〜17:30 3〜7使用
腰痛改善教室 13:40〜14:10 西本	
下半身引き締め 19:00〜19:10	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 平岡 6. 5. 4. 3コース
	スタート 20:45〜21:00 平岡

日

スタジオ	プール
やまおく体操 姿勢改善 10:30〜10:50 尾高	ジュニア スイミング 9:00〜10:10 3〜6使用 10:10〜12:30 4〜7使用
骨盤体操 11:00〜11:20 尾高	
卓球フリー 11:30〜13:45	
テクニカルエアロLo 14:00〜14:50 佐藤	

プールコース表示



マークは初めての方におすすめのレッスンです。

2017/10

※スタジオ内での、ご自分以外の場所どりはご遠慮下さい。