■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。

2018/11

月

スタジオ

- ピラティスベーシック 9:50～10:40 天峰
- シンプルエアロLo 10:50～11:40 天峰
- 健康体操 13:00～13:20 1，3週目 藤井 2，4週目 脇本
- 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
- シックスパック 19:05～19:20 福田
- ブレイシング・ヨーガ 19:30～20:20 福田
- アルティメット ボクシング 20:30～21:20 SHOTA

プール

- 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
- 初級スイム【平泳ぎ】 10:40～11:10 1，3週目 藤井 2，4週目 脇本 7コース
- チャレンジ500・800 11:20～12:00 1，3週目 藤井 2，4週目 脇本 6．5．4．3コース
- 担当スタッフが変わりました！
- アクアビクス 12:05～12:50 中務 7．6コース
- 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
- 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
- チャレンジ 800～1300 20:40～21:20 自主練習 6．5コース

火

休館日

TIME

9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

水

スタジオ

- 快眠ストレッチ 10:00～10:20 福田
- ブレイシングヨーガ 10:30～11:10 福田
- ZUMBA 11:30～12:20 小林
- はじめてエアロ 12:30～13:10 天峰
- おなか引き締め 13:15～13:25 天峰
- 卓球フリー 13:30～14:30
- スタビライゼーション 19:05～19:20 徳丸
- 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

プール

- 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
- スタート 11:15～11:30 国川 6．5．4．3コース
- 初級スイム【クロール】 11:45～12:25 7コース国川
- 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
- 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
- J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
- 上級スイム 20:40～21:25 脇本 6．5．4．3コース

木

スタジオ

- ストレッチ 10:00～10:20 徳丸
- テクニカルエアロLO 10:30～11:20 小竹森
- 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
- 筋膜リリース 19:05～19:20 福田
- パンプアップ 19:30～19:55 福田

プール

- ジュニア スイミング 10:20～11:30 6・7使用
- 水中やまおく 11:45～12:05 徳丸 7コース
- 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
- 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
- 水中やまおく ウォーキング 20:40～21:10 田村 7コース

金

スタジオ

- 呉式太極拳(規定) 9:45～10:45 王
- ラテンエアロ 11:00～11:50 石川
- リフレッシュヨーガ 12:00～12:50 千合
- シンプルエアロHi 13:00～13:50 千合
- 血流改善 19:05～19:20 脇本
- テクニカルエアロHi 19:30～20:30 中務
- ZUMBA 20:45～21:45 小林

プール

- アクアビクス 11:20～11:50 脇本 7．6コース
- 中級スイム 1，2週目背泳ぎ 3，4週目バタフライ 12:00～12:40 小堀 6．5．4コース
- 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
- 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

土

スタジオ

- シンプルエアロLo 10:20～11:10 天峰
- 健康体操 11:20～12:00 徳丸
- アルティメット ボクシング 12:40～13:30 SHOTA
- ZUMBA 19:30～20:20 原田

プール

- ジュニア スイミング 10:20～11:30 6・7使用
- チャレンジ500・800 11:30～12:10 国川 6.5.4.3コース
- 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
- ジュニア スイミング 17:30～19:30 3～6使用
- マスターズスイム 20:00～21:00 南渕 6．5．4．3コース
- スタート練習はレッスン内で行います

日

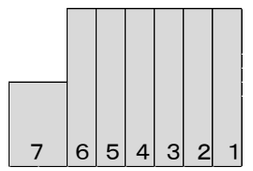
スタジオ

- ピラティスベーシック 10:30～11:10 脇本
- 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

- 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

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。

※スタジオ内での、ご自分以外の場所どりはご遠慮下さい。