■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。

2018/8

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 12:30～13:00 脇本
- テクニカルエアロLO 13:30～14:20 中務
- シックスパック 19:05～19:20 尾高
- 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
- ラテンエアロ 20:30～21:20 石川

プール

- 初級スイム【バタフライ】 10:40～11:10 脇本 7コース
- チャレンジ500・800 11:20～12:00 脇本 6. 5. 4. 3コース
- 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 尾高 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

火

休館日

水

スタジオ

- 瞑想メディテーション 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 19:10～19:20 徳丸
- ピラティス ベーシック 19:30～20:20 天峰

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【背泳ぎ】 11:45～12:25 国川 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
- 上級スイム 20:40～21:25 尾高 6. 5. 4. 3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

木

スタジオ

- やまおく体操 代謝アップ 10:00～10:20 平岡
- 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 12:05～12:45 大橋
- フラダンス 13:00～14:00 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 平岡 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
- ウォーキング 20:40～21:10 尾高 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
- 自重トレーニング 19:10～19:20 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週目クロール 3, 4週目平泳ぎ 12:00～12:40 平岡 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 RIKIYA
- 2週目・4週目 ダイエットセミナー 19:05～19:20
- 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 平岡 6. 5. 4. 3コース

予約はいりませんどなたでも参加していただけます

スタート練習はレッスン内で行います

日

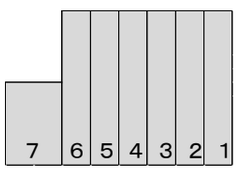
スタジオ

- 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

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。