■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。

2018/3

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
- やまおく体操 ダイエット 12:00～12:20 徳丸
- 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

プール
- 初級スイム 10:40～11:10 西本 7コース
- チャレンジ500・800 11:20～12:00 西本 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 20:30～21:10 西本 6. 5コース

火

休館日

水

スタジオ
- やまおく体操 リラックス 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
- スタイルアップ 19:05～19:20 福田
- 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

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 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
- 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
- やまおく体操 代謝アップ 10:00～10:20 尾高
- テクニカルエアロLO 10:40～11:30 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
- やまおく体操 ダイエット 19:05～19:20 西本
- パンプアップ 19:35～20:00 西本
- ZUMBA 20:30～21:30 小林

プール
- ジュニア スイミング 10:20～11:30
- ウォーキング 11:40～12:10 尾高 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 20:30～21:00 西本 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
- クロスシェイプ 19:05～19:15 徳丸
- 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

プール
- アクアビクス 11:20～11:50 平岡 7. 6コース
- 中級スイム 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
- カラダ改善教室 11:20～12:00 岡田
- アルティメット ボクシング 12:40～13:30 RIKIYA
- 腰痛改善教室 13:40～14:10 西本
- 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

予約はいりません どなたでも参加していただけます

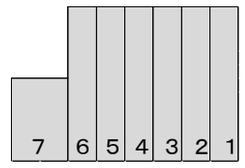
プール
- ジュニア スイミング
- チャレンジ500・800 11:30～12:10 国川 6.5.4.3コース
- ジュニア スイミング 12:30～13:50 7使用 13:50～16:20 4～7使用 16:20～17:30 3～7使用
- ジュニア スイミング 17:30～19:30 3～6使用
- 上級スイム 20:00～20:45 平岡 6. 5. 4. 3コース
- スタート 20:45～21:00 平岡

日

スタジオ
- 骨盤体操 10:30～10:50 尾高
- 体幹トレーニング 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
- 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。