

OSKスポーツクラブ岡山 プログラムスケジュール 10月~12月

月				水				木				金				土				日						
フロント受付時間 9:00~21:30				フロント受付時間 9:00~21:30				フロント受付時間 9:00~21:30				フロント受付時間 9:00~21:30				フロント受付時間 8:30~20:30				フロント受付時間 8:15~18:30						
TIME	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	ジム	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	ジム	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	ジム	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	ジム	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	ジム	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	ジム	TIME	
9										8:30~9:00 SH'BAM VIRTUAL				8:20~8:50 BARRE VIRTUAL											9	
10	8:50~9:40 24式太極拳 王					9:10~9:40 BARRE VIRTUAL				9:20~9:50 BODY BALANCE VIRTUAL															10	
11		9:40~10:25 テクニカルエアロLo 折戸		9:30~9:50 フィットメンテナンス OSKスタッフ				9:30~9:50 KABUKI フィットネス OSKスタッフ																		11
12	10:00~10:30 健康体操 富田			10:00~10:20 脳活性体操 OSKスタッフ	9:50~10:40 テクニカルエアロLo 折戸	10:00~10:40 健康体操 平岡		10:00~10:20 筋リリース OSKスタッフ	9:55~10:45 ZUMBA 耕田	10:10~10:50 KABUKI フィットネス 富田	10:30~11:10 キッズスクール		10:00~10:30 骨盤体操 和氣(英)	10:00~10:15 ドリル・ターン 井上	10:00~10:20 はじめてヨーガ OSKスタッフ											12
13		10:45~11:25 シンプルエアロLo 佐々木		10:30~10:50 美尻トレーニング OSKスタッフ				10:30~10:50 自重トレーニング OSKスタッフ					10:50~11:30 リズム体操 佐々木	10:20~11:20 初級スイム 名古屋	10:30~10:50 青竹エクササイズ OSKスタッフ											13
14	10:30~12:30 キッズスクール			11:00~11:20 腰痛体操 OSKスタッフ	11:00~11:50 ZUMBA 折戸	11:00~11:50 ピラティスベーシック 篠原(幸)		11:00~11:20 ボールエクササイズ OSKスタッフ	11:05~11:35 はじめてエアロ 稲垣				11:50~12:40 ピラティスベーシック+ 米林	11:30~12:00 アークアビス 太田	11:00~11:20 脳活性体操 OSKスタッフ											14
15		11:45~12:25 ピラティスベーシック 佐々木		11:30~13:00 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>	12:15~13:00 BODY BALANCE 篠原(里)	12:10~13:10 フラダンス 南部		12:10~12:40 アークアビス 川本	12:00~12:30 BODY COMBAT 古谷				12:50~13:40 ピラティスベーシック+ 米林	12:00~13:00 スポーツクラス スイミング (2Fプール)	11:30~13:10 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>											15
16		12:45~13:30 フィットネスバレエ 松永		12:30~13:00 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>				12:50~13:20 泳法改善スイム 岡					13:00~13:40 シンプルエアロLo 吉田	12:50~13:40 ハルトン ソールシンセシス 米林	12:50~13:30 シンプルエアロLo 伊藤											16
17		13:50~14:40 ヨガベーシック 藤井		13:20~15:00 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>				13:30~14:30 瞑想ヨーガ 小松原					13:50~14:20 BARRE VIRTUAL	14:00~15:00 セルフ コンディショニング 米林	13:50~14:30 プレイングヨーガ 伊藤											17
18		15:00~15:30 SH'BAM VIRTUAL						14:40~15:40 成人バレエ					14:50~15:20 BODY BALANCE VIRTUAL	13:30~20:30 キッズスクール	14:50~15:20 SH'BAM VIRTUAL	14:00~16:00 キッズ少人数指導										18
19		15:50~16:20 BODY COMBAT VIRTUAL						16:00~16:30 BODY BALANCE VIRTUAL					16:40~17:00 CX WORX VIRTUAL	15:00~15:20 筋膜リリース OSKスタッフ	15:40~16:10 GRIT STRENGTH 篠原 / 川本	15:00~15:20 美尻トレーニング OSKスタッフ									19	
20	13:30~20:00 キッズスクール			16:30~17:00 BODY COMBAT VIRTUAL	13:30~19:50 キッズスクール	16:30~17:00 BODY COMBAT VIRTUAL		16:50~17:20 CX WORX VIRTUAL	13:30~20:00 キッズスクール				17:00~16:30 BODY COMBAT VIRTUAL	16:00~16:20 青竹エクササイズ OSKスタッフ	16:30~17:15 BODY COMBAT 古谷	16:30~17:15 BODY COMBAT 古谷										20
21		16:40~17:10 GRIT CARDIO VIRTUAL		17:20~17:50 SH'BAM VIRTUAL	13:30~20:45 キッズスクール	17:20~17:50 SH'BAM VIRTUAL		18:00~18:30 CX WORX VIRTUAL	14:30~20:30 キッズスクール				17:15~17:45 ウォーキング初級 本荘 <1Fプール>	16:30~16:50 自重トレーニング OSKスタッフ	17:35~18:15 シンプルエアロLo 古谷	17:35~18:15 シンプルエアロLo 古谷										21
22		17:30~18:00 BARRE VIRTUAL		18:00~18:30 Nトレーニングサポート OSKスタッフ		18:00~18:30 Nトレーニングサポート OSKスタッフ		18:20~18:50 BODY COMBAT VIRTUAL					18:00~18:30 ウォーキング初級 本荘 <1Fプール>	15:30~18:00 キッズスクール	18:35~19:05 CX WORX VIRTUAL	18:35~19:05 CX WORX VIRTUAL										22
		18:30~19:15 BODY BALANCE 篠原(里)		18:40~19:10 トレーニングサポート OSKスタッフ		18:30~19:10 ピラティスベーシック 川本		19:10~20:00 プレイニングヨーガ 吉田					18:40~19:10 トレーニングサポート OSKスタッフ	18:30~19:00 CX WORX VIRTUAL	19:20~19:50 GRIT(CARDIO) 川本	19:20~19:50 GRIT(CARDIO) 川本										22
		19:35~20:20 テクニカルエアロLo 伊藤		19:20~19:50 Nトレーニングサポート OSKスタッフ		19:30~20:00 GRIT(CARDIO) 笠原		20:20~20:50 SH'BAM VIRTUAL					19:30~19:50 KABUKIフィットネス OSKスタッフ	20:05~20:55 ピラティスベーシック+ 本荘	20:10~20:55 BODY JAM 篠原(里) *奇数週	20:10~20:55 SH'BAM 篠原(里) *偶数週										22
		20:40~21:10 CX WORX VIRTUAL		20:30~21:15 マスターズスイム 岡		20:20~20:50 BODY COMBAT 名古屋		20:45~21:30 スポーツクラス スイミング <2Fプール>	20:20~21:30 スポーツクラス バドミントン				20:40~21:30 マスターズスイム 吉村	20:45~21:30 スポーツクラス スイミング <2Fプール>												22
	レッスン、担当、時間の変更があるレッスンについては 枠で表示しています。																									
																										22

スタッフタイム (常駐時間)

トレーニングジム	月・水・金 9:00~12:00 / 18:00~21:00 土・日・祝 10:00~12:00 / 14:00~17:00
1Fプール	月・水・土 6:30~21:30 / 日・祝 10:00~18:45 *1Fプールは、上記時間で成人専用でご利用頂けます。