2024 年 4 月 ～ レッスンスケジュール

OSKスポーツクラブ藤原

月

個別指導	スタジオ	プール
個別指導（パーソナル）	健康体操 9:30～10:20 鈴木	アクアフィットネス 10:45～11:15 有吉 【1.2.3.レーン】
	シンプルエアロ 10:40～11:30 吉田	初級スイム 11:30～12:00 有吉 【1.2レーン】
	ボディスキャン 12:10～12:40 戸野村	
	身体のメンテナンス教室 13:10～14:20 （有料）	キッズスイミング 【1レーン】 13:30～14:30
	オリジナルエアロ 15:00～15:50 松浦	キッズスイミング 【全レーン】 14:30～18:30
	ジャズダンス 16:10～17:10 星野	
	痛み改善 18:15～18:30 先着15名	
	リフレッシュヨーガ 19:00～19:50 松浦	中級スイム 19:20～19:50 三宅 【2.3レーン】
		マスターズスイム 20:00～20:50 三宅 【3.4.5レーン】
個別指導	スタジオ	プール

火

休館日

水

個別指導	スタジオ	プール
	ゆるヨガ 10:00～10:50 杉本	キッズスイミング 【1～3レーン】 10:30～11:30
	ファンク 11:10～12:00 杉本	アクアフィットネス 12:00～12:30 河田 【1.2.3レーン】
	身体のメンテナンス教室 12:15～13:15 （有料）	
	ブレイシングヨーガ 14:00～14:50 吉田	キッズスイミング 【1.2レーン】 13:30～14:30
個別指導（パーソナル）	身体のメンテナンス教室 15:15～16:25 （有料）	キッズスイミング 【全レーン】 14:30～18:30
	機能改善教室 18:00～18:50 鈴木	
	シンプルエアロ 19:40～20:30 松浦	選手コース 【4～7レーン】 18:30～20:00
		初級スイム 20:20～20:50 田渕 【1.2レーン】
個別指導	スタジオ	プール

木

個別指導	スタジオ	プール
	ストレッチポール 9:30～10:15 坂田	10:00～10:30 はじめての水泳 （有料）
	はじめてエアロ 10:30～11:10 福井	キッズスイミング 【1～2レーン】 10:30～11:30
		上級スイム 11:40～12:30 吉村 【3.4.5レーン】
	個別指導（パーソナル）	水中メンテナンス教室 12:40～13:20 （有料）
	機能改善教室 14:00～14:50 坂田	キッズスイミング 【1.2レーン】 13:30～14:30
個別指導（パーソナル）		キッズスイミング 【全レーン】 14:30～18:30
	ZUMBA 19:40～20:30 緋田	選手コース 【4～7レーン】 18:30～20:00
個別指導	スタジオ	プール

金

個別指導	スタジオ	プール
	機能改善教室 9:30～10:20 鈴木	
	シンプルエアロ 10:35～11:25 光田	水中エクササイズ 10:30～11:00 高原 【1.2.3レーン】
		中級スイム 11:15～11:45 三宅 【3.4.5レーン】
	フラダンス 11:45～12:45 南部	ワンポイントアドバイス教室 11:50～12:20 （有料）
	（おとな）バレエスクール 13:00～14:00 （有料）	
	体のゆがみ改善教室 15:45～16:45 （有料）	キッズスイミング 【全レーン】 14:30～18:30
個別指導（パーソナル）	【キッズ】バレエスクール 17:30～18:30	
	シンプルエアロ 19:10～20:00 光田	選手コース 【4～7レーン】 18:30～20:00
		上級スイム 20:10～20:50 岡 【3.4.5レーン】
個別指導	スタジオ	プール

土

個別指導	スタジオ	プール
	24式太極拳 9:30～10:30 王	キッズ個別教室 【1レーン】
	タ陽美功夫扇 10:45～11:30 王	キッズスイミング 【1～3レーン】 10:30～11:30
	フットコンディショニング 11:50～12:40 鈴木	フィンスイム 11:45～12:15 三宅 【3.4.5レーン】
	ピラティスベーシック 13:00～13:40 河田	はじめて水泳教室 12:30～13:10 （有料）
個別指導（パーソナル）	身体のメンテナンス教室 15:30～16:40 （有料）	キッズスイミング 【1～3レーン】 13:30～14:30
	ジャズダンス 17:10～18:10 星野	キッズスイミング 【全レーン】 14:30～18:30
		選手コース 【4～7レーン】 18:30～20:00
個別指導	スタジオ	プール

日

個別指導	スタジオ	プール
		キッズスイミング 【全レーン】 9:30～11:30
		キッズスイミング 【1～5レーン】 11:30～12:30
		キッズ個別教室 【1.2レーン】
	シンプルエアロ 14:00～14:50 松浦	
	美ボディメイク 15:10～16:10 松浦 （有料）	
		選手コース 【5～7レーン】 18:30～
個別指導	スタジオ	プール

【祝日のレッスン】
通常のスケジュールから変更となる場合があるため、別紙にてご案内いたします。

【プールレッスン】
参加人数に応じて、利用コースの増減があります。

プールレーン表

湯風呂

1レーン	プール出入口
2レーン	
3レーン	
4レーン	
5レーン	
6レーン	
7レーン	

※ 右記レッスン定員について（「ストレッチポール」「機能改善」「筋膜リリース」）定員 20名　（「バランスボール」）定員 15名　※ レッスン開始後のご入場はご遠慮ください