



# OSKスポーツクラブ岡山

## フィットネス GWスケジュール 2024

日程	営業時間	プールレッスン	スタジオレッスン
4/29(月)祝	ジムエリア 24h プール 10:00~18:45 フロント 10:00~20:00 温浴施設 10:00~19:45 プラザ館 10:00~20:00	2F プール 10:20~11:10 上級・マスターズスイム 平岡	【A スタジオ】 10:45~11:25 シンプルエアロLo   佐々木 11:45~12:25 ピラティスベーシック   佐々木 12:45~13:30 フィットネスバレエ   松永 13:50~14:40 ヨガベーシック   藤井 15:00~15:30 姿勢改善エクササイズ   バーチャル 15:40~16:00 骨盤・背骨ストレッチ   バーチャル 16:20~16:50 BARRE   バーチャル 17:00~17:30 LESMILLS CORE   バーチャル 17:40~18:10 SH' BAM   バーチャル 18:20~19:05 BODY PUMP   バーチャル  ※スポーツクラス卓球は通常通り
4/30(火)~5/2(木)	通常通り	通常通り	通常通り
5/3(金)祝	ジムエリア 24h プール 10:00~18:45 フロント 10:00~20:00 温浴施設 10:00~19:45 プラザ館 10:00~20:00	プールレッスンなし	【A スタジオ】 10:50~11:30 リズム体操   佐々木 11:50~12:50 LESMILLS CORE   バーチャル 13:00~13:45 LESMILLS DANCE   バーチャル 14:00~15:00 BODY BALANCE   バーチャル 15:10~15:55 BODY COMBAT   バーチャル 16:05~16:35 BARRE   バーチャル 16:45~17:30 LESMILLS CORE   バーチャル 17:45~18:45 BODY PUMP   バーチャル  ※スポーツクラス卓球は通常通り
5/4(土)祝	ジムエリア 24h プール 10:00~18:45 フロント 10:00~20:00 温浴施設 10:00~19:45 プラザ館 10:00~20:00	2F プール 17:30~18:30 マスターズスイム 平岡	【A スタジオ】 11:00~12:30 JSA ボールエクササイズ   松永 13:00~13:30 BARRE   バーチャル 13:40~14:25 BODY COMBAT   バーチャル 14:35~15:35 BODY BALANCE   バーチャル 15:45~16:30 LESMILLS DANCE   バーチャル 16:40~17:25 LESMILLS CORE   バーチャル 17:40~18:40 BODY PUMP   バーチャル
5/5(日)祝	ジムエリア 24h プール 10:00~18:45 フロント 10:00~20:00 温浴施設 10:00~19:45 プラザ館 10:00~20:00	プールレッスンなし	【A スタジオ】 12:30~13:30 BODY BALANCE   バーチャル 13:40~14:25 LESMILLS CORE   バーチャル 14:35~15:20 LESMILLS DANCE   バーチャル 15:40~16:10 BODY ATTACK   バーチャル 16:30~17:15 BODY COMBAT   古谷 17:30~18:15 シンプルエアロHi   古谷 18:30~19:00 LESMILLS CORE   バーチャル
5/6(月)祝	ジムエリア 24h プール 10:00~18:45 フロント 10:00~20:00 温浴施設 10:00~19:45 プラザ館 10:00~20:00	2F プール 10:20~11:10 初級スイム 平岡	【A スタジオ】 10:45~11:30 LESMILLS DANCE   バーチャル 11:40~12:25 LESMILLS CORE   バーチャル 12:45~13:30 フィットネスバレエ   松永 13:50~14:40 ヨガベーシック   藤井 15:00~16:00 BODY BALANCE   バーチャル 16:20~16:50 BARRE   バーチャル 17:00~17:30 LESMILLS CORE   バーチャル 17:40~18:10 LESMILLS DANCE   バーチャル 18:20~19:05 BODY PUMP   バーチャル  ※スポーツクラス卓球は通常通り

※変更した予定は、上記表へ追記してご案内いたします。