HOS南千里　バーチャルレッスン　スケジュール

※レッスン内容は全て変更してます。

2025年1月～3月

月			水			木		
時間	レッスン内容	インストラクター	時間	レッスン内容	インストラクター	時間	レッスン内容	インストラクター
9:15　～　9:25	お腹・お尻引き締め！体幹ストレッチ	桝谷　豪一	9:15　～　9:35	お尻がほぐれる股関節エクササイズ	三宮　慶祐	9:15　～　9:30	二の腕・背中スッキリピラティス	SAKI
9:40　～　10:00	体の歪みを整えるプレトレーニング	藤本　成紀	11:05　～　11:30	HIPHOP＆レゲトン	下山　真理奈	11:45　～　12:10	HIIT	原田　京
11:05　～　11:35	初中級エアロ	三宮　慶祐	14:00　～　14:10	脂肪燃焼プチエアロ	田中　咲百合	14:05　～　14:55	体幹フローヨガ	北村　雅子
13:20　～　14:05	ビューティーシェイプダンス	小森　明日香	14:20　～　14:45	体引きあがる細長くなるストレッチ	田中　咲百合	15:10　～　16:00	ベリーダンス初級編	Miyo
14:15　～　14:50	ボルドブラ	岩橋　悠太	19:05　～　19:40	サーキットトレーニング	駒澤　悟	16:20　～　17:10	ピラティス	岩橋　悠太
15:00　～　15:55	初中級ジャズダンス	桐林　佑衣				18:55　～　19:40	エアロボクシング	NON
16:20　～　17:10	体幹フローヨガ	北村　雅子				21:10　～　21:20	〔美脚・下腹〕美BODYエクササイズ	田中　咲百合
20:10　～　20:45	キックボクシングエクササイズ	有田　麻里子						
21:00　～　21:15	呼吸を深めるピラティス	SAKI						

金			土			日		
時間	レッスン内容	インストラクター	時間	レッスン内容	インストラクター	時間	レッスン内容	インストラクター
9:15　～　9:35	肩痛改善エクササイズ	藤本　成紀	9:15　～　9:45	やさしいストレッチ	肥後橋　銀次郎	9:15　～　9:25	肩コリ・首コリ解消！上半身ストレッチ	桝谷　豪一
9:45　～　10:00	ルームサーキットトレーニング	北川　健太	10:00　～　10:35	初中級エアロ	杉吉　美有紀	9:55　～　10:30	全身ワークアウト	Shieca
10:50　～　11:20	CARDIO　DANCE30	藤本　成紀	12:15　～　12:35	バーニングファイター[空手編]	桝谷　豪一	10:55　～　11:40	初中級ラテンエアロ	高山　英士
19:20　～　19:35	ダイエットエクササイズ	田中　咲百合	14:35　～　15:15	ベリーフィットネス	坪井　和佳子	12:00　～　12:15	Stretch	杉吉　美有紀
20:00　～　20:35	ボクシングエクササイズ	塩田　恭平	15:30　～　16:15	とことん疲労回復	田中　咲百合	13:05　～　13:35	HIPHOP基礎	齋藤　香織
			16:40　～　17:15	膝のセルフケア	杉吉　美有紀	14:05　～　14:35	体幹シェイプアップトレーニング	齋藤　洋平
						15:05　～　15:25	疲労解消マッサージ	有田　麻里子

◆予約方法◆

レッスン開始10分前よりフィットネスカウンターにて受付開始

受付開始時点で受講希望者が10名以上の場合抽選とさせていただきます

◆注意事項◆

※レッスン開始5分前より入室可。

※通常レッスン同様、レッスン途中の入・退場はお控えください。

※出入口のロールカーテンについては安全の為全部閉めきる事はお控えください。

※ツールご使用後は、除菌作業にご協力ください。

※鏡の方を見たい方は、周囲の安全確保が出来る場合のみ可能とさせて頂きます。

HOS 南千里スポーツクラブ