

# HOS花園スタジアム レッスンスケジュール 2025年4月～

MON (月)		TUE (火)		WED (水)		THU (木)		FRI (金)		SAT (土)		SUN (日)	
スタジオ A	スタジオ B・ コンディショニング エリア	スタジオ A	スタジオ B・ コンディショニング エリア	スタジオ A	スタジオ B・ コンディショニング エリア	スタジオ A	スタジオ B・ コンディショニング エリア	スタジオ A	スタジオ B・ コンディショニング エリア	スタジオ A	スタジオ B・ コンディショニング エリア	スタジオ A	スタジオ B・ コンディショニング エリア
10:00													
11:00	Zumba 10:40～11:25 〈平岡〉	sqlen (サルセッション) 10:15～11:00 〈ヤッチャン〉	コンディショニング エリアにて実施!			健美操 10:30～11:30 〈木下〉		はじめてステップ 10:20～10:50 〈谷尾〉	筋膜リリース 経絡ヨガ 10:10～10:50 〈辻本〉	ヨガポーズ & メディテーション 10:10～11:10 〈CHIE〉		HIPHOP 10:15～11:00 〈宮森〉	
12:00	カラダ機能改善 エクササイズ 11:40～12:20 〈平岡〉	ルーシーダットン 11:15～12:00 〈ヤッチャン〉	バーチャル レッスン 11:10～11:30			カラダ & アタマ すっきり体操 11:45～12:15 〈木下〉		ボディシェイプ ヨガ 11:05～12:05 〈谷尾〉		ZUMBA 11:20～12:05 〈谷内〉		骨盤調整ヨガ 11:15～12:00 〈前澤〉	
13:00	コアリセット 12:35～12:55 〈スタッフ〉	かんたんエアロ 12:15～13:00 〈西畑〉	バーチャル レッスン 11:40～12:00			サーキット トレーニング +ストレッチ 12:30～13:15 〈赤井〉		ピラティス 12:30～13:15 〈西原〉		キレイになるヨガ 12:15～13:15 〈谷口優佳〉		Zumba 12:15～13:00 〈koizumi〉	
14:00	ニューロン体操 13:10～13:55 〈マーサ〉	リラクゼーション ヨガ 13:15～14:15 〈米田〉	バーチャル レッスン 12:30～12:50			Body Care Yoga 13:30～14:05 〈辻本〉		引き締めエアロ 13:35～14:20 〈西原〉		ピラティス 13:30～14:15 〈谷口優佳〉		機能改善 ストレッチ 13:15～14:00 〈青木〉	
15:00	かんたんエアロ 14:10～14:50 〈北風〉	Zumba 14:30～15:15 〈勝連〉				ウェーブストレッチ 14:20～15:20 〈赤井〉		かんたんエアロ 14:35～15:15 〈松田真弓〉		オリジナルエアロ 14:30～15:15 〈藤原〉		かんたんエアロ 14:15～14:55 〈青木〉	
16:00	ボディメイク 15:05～15:50 〈北風〉	オリジナルエアロ 15:30～16:10 〈坂上〉				バーチャル レッスン 15:35～16:15				リラクゼーション ヨガ 15:25～16:10 〈砂山〉		リラクゼーション ヨガ 15:10～16:10 〈米田〉	
19:00						18:00-19:00 フィットネス会員様参加OK! 【期間限定】2名参加/回 HYBRID型				BODY COMBAT 16:25～16:55 〈梶本〉			
20:00	BODY COMBAT 19:30～20:00 〈梶本〉	エアロ フットセラピー 19:20～20:00 〈松田 真由美〉				KICK-BOXING 17:00-18:00 月会費制 (辻本・赤井)		RPM 19:20～19:50 〈梶本〉		コアリセット 17:10～17:30 〈スタッフ〉			
21:00	かんたんステップ 20:20～21:00 〈鈴木〉	バレトン 20:10～20:55 〈竹内〉				KICK-BOXING 18:00-19:00 月会費制 (辻本・赤井)		カラダ機能改善 エクササイズ 20:00～20:40 〈平岡〉					
22:00	バーチャル レッスン 21:15～22:00	バーチャル レッスン 21:10～21:55				リラクゼーション ヨガ 19:25～20:10 〈砂山〉★		Zumba 20:50～21:35 〈平岡〉					
						HIP HOP 20:20～21:05 〈側垣〉★							
						かんたんステップ 21:15～22:00 〈濱崎〉							

変更箇所は **赤枠 + ★** で表記しております。  
(内容変更・時間変更・担当者変更・レッスン追加など)

**RPM** … バイクの高さなどの調整が必要となりますので、5分前にはスタジオへお越しください。

**バーチャル  
レッスン** … 映像レッスンを受講いただきます。レッスン詳細は、館内掲示をご確認ください。(開始時間と終了時間は「目安の時間」となります。)

# 【2025. 4月～】バーチャルレッスンスケジュール

月			火			木		
時間(目安)	レッスン内容	場所	時間(目安)	レッスン内容	場所	時間(目安)	レッスン内容	場所
11:40-12:00	二の腕・背中 スッキリピラティス	2階 コンディショニング エリア	11:10-11:30	カラダ目覚める ストレッチ	2階 コンディショニング エリア			
12:30-12:50	疲労解消 マッサージ		11:40-12:00	肩コリ・首コリ解消 上半身ストレッチ				
21:15-21:45	初級ヒップホップ	1階 スタジオA	21:10-21:45	リラックスヨガ	1階 スタジオA	15:35-16:20	中級エアロ	1階 スタジオA

## ●バーチャルレッスンとは？

人気インストラクターのレッスンが、スタジオ(壁面)の大画面受けていただける映像プログラムです。

## ●注意事項

※レッスン開始・終了時間は前後する場合がございます。予めご了承ください。

※レッスン内容は、変更になる場合がございます。

※通常のレッスンと同様、受付表にお名前のご記入をお願いいたします。 また、レッスン途中でのご入場・ご退出はお控えください。

※定員は、スタジオA実施分は15名、コンディショニングエリア実施分は8名となります。

※下図はイメージ画像となります。実際は壁面に投影いたします。

