■OSKSPORTSCLUB藤原　LESSON　SCHEDULE

5月の休館日は8日です。

2012/05

月

スタジオ	プール
健康体操 9:30～10:20 鈴木 1.5	はじめて（クロール） 10:00～10:40 豊田 3.5
歩いてエアロ 10:30～11:30 堀川 4.0	ウォーキング 10:45～11:15 豊田 2.0
	泳力アップ 11:20～12:05 豊田 6.0
ﾎﾞｰﾙで引き締め 11:45～12:25 【定員18名】 油田 1.5	スタート･ターン 12:05～12:20 1.0
アロマヨーガ 13:00～14:00 佐々木(智) 3.0	乳幼児フリーコース
入門ステップ 14:10～14:50 【定員18名】 油田 2.5	ジュニアスイミング（全コース） 14:30～18:30
弾んでエアロ 15:05～15:55 松浦 4.5	
	ジュニアスイミング（全コース） 14:30～18:30
ベリーダンス 19:30～20:30 【定員30名】 RICO 3.5	はじめて（バタフライ） 19:20～19:50 上森 2.5
	泳力アップ 20:10～20:55 田中 6.0
	スタート･ターン 20:55～21:10 1.0

火

スタジオ	プール
ブレイシング ヨーガ 9:30～10:20 油田 3.0	はじめて流水 9:30～9:50 【有料】 0.5
入門エアロ 10:30～11:00 油田 1.0	水でナイスﾊﾞﾃﾞｨｰ 10:00～10:30 佐々木 2.0
腰痛改善ストレッチ 11:10～11:40 【定員30名】 佐々木 0.0	
ジャズダンス 12:00～13:30 星野 4.5	腰痛改善ｳｫｰｷﾝｸﾞ 12:00～12:30 佐々木 2.0
歩いてエアロ 13:45～14:45 杉本 4.0	はじめて（背泳ぎ） 13:00～13:40 和気 3.5
	選手コース 3コース
フラダンス 19:00～20:00 岡本 3.0	
ZUMBA 20:10～21:10 小林 4.0	上手に泳ごう 20:10～20:50 和気 5.0

TIME

水

スタジオ	プール
リズムアーツ ボクシング 9:30～10:30 TAKAHIRO 5.0	入門スイム 10:00～10:30 上森 2.0
ファンク 11:00～12:00 杉本 5.0	乳幼児1･2コース
ストレッチポール 12:15～12:45 【定員25名】 坂田 0.0	上手に泳ごう 12:00～12:40 和気 5.0
歩いてエアロ 13:00～14:00 宮本 4.0	アクアビクス 13:00～13:30 佐々木 3.0
ブレイシング ヨーガ 14:20～15:20 吉田 3.5	ジュニアスイミング（全コース） 14:30～18:30
	ジュニアスイミング（全コース） 14:30～18:30
ストレッチポール 18:00～18:30 【定員25名】 鈴木 0.0	ジュニアスイミング（全コース） 14:30～18:30
歩いてエアロ 19:15～20:05 油田 4.0	はじめて（クロール） 19:20～19:50 豊田 2.5
ブレイシング ヨーガ 20:20～21:20 油田 3.5	水でナイスﾊﾞﾃﾞｨｰ 20:05～20:35 豊田 2.0

木

スタジオ	プール
健康体操 9:30～10:20 坂田 1.5	アクアビクス 10:00～10:30 佐々木 3.0
フラダンス 10:30～11:30 田中 3.0	乳幼児1･2コース
初級ピラティス 11:50～12:30 佐々木 2.5	泳力アップ 11:40～12:25 田中 6.0
ゆっくりエアロ 13:00～13:50 豊田 2.5	スタート･ターン 12:25～12:40 1.0
体のメンテナンス教室 14:00～15:00 【定員25名】 坂田 0.0	ジュニアスイミング（全コース） 14:30～18:30
100年使える身体に改造します 15:30～16:30 【有料教室】 和気英	
STEP 19:15～20:05 堀川 4.5	ジュニアスイミング（全コース） 14:30～18:30
ポルド･ブラ 20:20～21:10 【定員30名】 宮本 3.5	泳力アップ 20:10～20:55 和気 6.0
	スタート･ターン 20:55～21:10 1.0

金

スタジオ	プール
体のメンテナンス教室 9:30～10:30 【定員25名】 鈴木 0.0	はじめて流水 9:30～9:50 【有料】 0.5
ゆっくりエアロ 10:45～11:45 光田 3.0	はじめて（平泳ぎ） 10:00～10:40 上森 3.5
	ミットアクア 10:50～11:20 佐々木 3.0
クラシックバレエ 12:00～13:00 【有料】	上手に泳ごう 12:00～12:40 豊田 5.0
からだスッキリ 13:15～14:15 【定員30名】 宮村 3.0	ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄｱﾄﾞﾊﾞｲｽ 12:40～13:10 豊田 1.0
歩いてエアロ 14:30～15:30 松浦 4.0	ジュニアスイミング（全コース） 14:30～18:30
	ジュニアスイミング（全コース） 14:30～18:30
歩いてエアロ 19:15～20:15 吉田 4.0	腰痛改善ストレッチ＆ｳｫｰｷﾝｸﾞ 19:40～20:20 油田 1.5
リズムアーツ ボクシング 20:25～21:25 NAOTO 5.0	アクアビクス 20:30～21:00 油田 3.0

TIME

土

スタジオ	プール
呉式太極拳 9:30～10:30 王 4.0	
24式太極拳 10:40～11:40 王 3.5	乳幼児1～3コース
	ウォーキング 11:40～12:10 上森 2.0
エアロフットセラピー 12:00～12:50 堀川 1.0	はじめて（バタフライ） 12:15～12:55 和気 3.5
ピラティス 13:00～14:00 【定員30名】 宮本 5.5	フィンスイム 13:00～13:30 福田 4.0
オリジナルエアロ（中級レベル） 14:15～15:15 佐々木(智)	ジュニアスイミング（全コース） 14:30～18:30
	ジュニアスイミング（全コース） 14:30～18:30
ジャズダンス 19:30～21:00 星野 4.5	マスターズ 20:10～21:20 和気 8.0
	スタート･ターン 1.0

日

スタジオ	プール
	ジュニアスイミング（全コース） 10:00～11:30
ZUMBA 12:30～13:30 小林 4.0	
NYスタイルヨーガ 13:40～14:40 HIROMI 3.5	
歩いてエアロ 14:50～15:50 豊田 4.0	
うらじゃ【原曲】 16:10～17:10	
うらじゃ【オリジナル】 17:20～18:20	

5.0 ･･･エクササイズ表示です

太枠は変更箇所になります

詳しくは、裏面をご覧ください