



OSKスポーツクラブ岡山

フィットネス GWスケジュール 2021

2021.4.23 更新

※最新の情報を確認するには、ページの再読み込みをしてご確認ください。

日程	営業時間	プールレッスン	スタジオレッスン
4/29(木)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	2Fプール 11:30~12:00 腰痛改善ウォーキング 富田	Aスタジオ 10:30~11:20 ZUMBA 緋田 11:50~12:40 セルフコンディショニング 米林 13:00~13:40 シンプルエアロLo 笠原 17:10~18:00 ブレイシングヨーガ 米林 ジムエリア 10:30~10:50 筋膜リリース 11:00~11:20 入門ピラティス 11:30~11:50 美尻トレーニング 12:30~13:00 ウェーブストレッチ※有料
4/30(金)	通常通り	通常通り	9:40~10:25 テクニカルエアロLo 小竹森 アリーナ(定員30名)→Bスタジオ(定員15名) 20:40~21:30 バasketボール 休講 ※上記以外は通常通り
5/1(土)	通常通り	通常通り	20:20~21:05 BODY JAM 篠原 アリーナ(定員30名)→Aスタジオ(定員16名) 20:30~21:00 バーチャル GRIT 休講 ※上記以外は通常通り
5/2(日)	通常通り	通常通り	17:10~17:40 BODY COMBAT 古谷 アリーナ(定員30名)→Aスタジオ(定員16名) 17:10~17:40 ダンベルトレーニング 休講 ※上記以外は通常通り
5/3(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	2Fプール 10:30~11:15 初級スイム 井上	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 ブレイシングヨーガベーシック 藤井 17:30~18:15 BODY BALANCE 篠原 ジムエリア 10:30~10:50 美尻トレーニング 11:00~11:20 Goodbye 腰痛体操 11:30~11:50 KABUKI フィットネス 16:00~16:30 グループ HIT※有料
5/4(火)	通常通り	-	-
5/5(水)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	2Fプール 10:30~11:15 上級スイム 赤瀬	アリーナ 11:00~11:50 ZUMBA 折戸 12:15~13:00 BODY BALANCE 篠原 Aスタジオ 10:30~11:10 健康体操 平岡 13:30~14:00 CX WORX バーチャル 17:30~18:10 ピラティスベーシック 川本 ジムエリア 10:30~10:50 Goodbye 肩痛体操 11:00~11:20 ストレッチボール 11:30~11:50 腹筋オールアウト 14:00~14:30 ウェーブストレッチ※有料
5/6(木)	通常通り	通常通り	通常通り

※今後、コロナウイルス感染拡大状況により、予定変更となる場合がございます。

変更した予定は、上記表へ追記してご案内いたします。 OSKスポーツクラブ岡山 086-252-3111