



OSK スポーツクラブ岡山クラブ

フィットネス お盆スケジュール 2024

2024.7.23 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
8/11(日)㊟	ジムエリア 24h プール 10:00~18:45 フロント 10:00~17:00 温浴施設 10:00~19:45	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 SH' BAM バーチャル 15:30~16:00 BODY ATTACK バーチャル 16:10~16:55 BODY COMBAT バーチャル 17:10~18:10 BODY PUMP バーチャル 18:20~18:50 LESMILLS CORE バーチャル
8/12(月)㊟	ジムエリア 24h プール 10:00~18:45 フロント 10:00~19:30 温浴施設 10:00~19:45	2F プール 10:20~11:10 初級スイム 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 15:00~15:20 骨盤・背骨ストレッチ バーチャル 15:30~16:00 全身ストレッチ 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 17:45~18:45 BODY PUMP バーチャル ※スポーツクラス卓球は通常通り
8/13(火)	休 館 日		
8/14(水)	ジムエリアのみ営業 24h	—	—
8/15(木)	ジムエリアのみ営業 24h	—	—
8/16(金)	通常通り	通常通り	【A スタジオ】 11:50~12:40 スタンディングピラティス 米林 →体幹フローヨガ バーチャル 13:00~13:40 シンプルエアロ Lo 吉田 →初級エアロ バーチャル 14:00~15:00 セルフコンディショニング 米林 →14:00~14:50 →腰痛改善プログラム バーチャル ※上記以外は通常通り
8/17(土)	通常通り	通常通り	通常通り

※予定が変更した場合は、上記表へ追記してご案内いたします。