HOS OGURA　スタジオ＆プール　レッスンスケジュール

2020.10～

日

スタジオ
- 45 フラダンス（鍋嶋宣子）
- 45 からだバランス（坂口敬朗）
- 15 たのしくエアロ（和田光）
- 15 BODY COMBAT30（上村大輔）
- 0 ウエストシェイプ（スタッフ）
- 45 ヨガ（藤原知美）

プール
- 子どもスイミング
- 15–45 ショートアクア（栗山真由香）
- 0–0 四泳法
- 0–0 上級
- 0–0 中級
- 0–0 初級
- 中高生

18:00閉館

月

スタジオ
- 20 基本エアロ（SAORI）
- 5 ZUMBA（SAORI）
- 10 ピラティス（SAORI）
- 5 ウェーブストレッチ（佐々木晶弘）
- 0 やさしいステップ（今野有紀）
- 30 たのしくエアロ（今野有紀）
- 30 パワーヨガ（藤原知美）
- 15 たのしくエアロ（宮川晶子）
- 30 KAZE（宮川晶子）

プール
- 0–0 マスターズ
- 0–0 上級
- 0–0 中級
- 0–0 初級
- 10–55 アクアビクス（和田光）
- 子どもスイミング
- 20–50 ショートアクア（上村大輔）
- 0–0 四泳法
- 0–0 四泳法
- 0–0 上級
- 0–0 中級
- 0–45 初級

水

スタジオ
- 15 あるいてエアロ（磯引しんこ）
- 10 リラックスヨガ（大沢美幸）
- 5 BODY COMBAT30（上村大輔）
- 30 ヨガ＆ストレッチ（藤森ゆりか）
- 45 たのしくエアロ（藤森ゆりか）
- 45 バレエエクササイズ（亀岡香魚美）
- 30 おてがるヨガ（高城順子）
- 15 基本エアロ（K@Z）
- 30 オリジナルエアロ（山川清志）

プール
- ベビー
- 5–50 アクアビクス（杉本晋也）
- 0–0 四泳法
- 0–0 上級
- 0–0 中級
- 0–0 初級
- 子どもスイミング
- 30–0 水中ウォーキング（上村大輔）
- 0–0 中級
- 0–0 初級
- 0–45 上級
- 0–0 マスターズ
- 0–0 マスターズ

木

スタジオ
- 15 フラダンス（鍋嶋宣子）
- 10 基本エアロ（磯引しんこ）
- 5 ウェーブピラティス（鄂司島まどか）
- 45 健美操（関東千香子）
- 0 あるいてエアロ（安田敏江）
- 0 ウェーブストレッチ（ASAMI）
- 30 ZUMBA（佐子容子）
- 15 たのしくステップ（池野鷹）
- 30 オリジナルエアロ（池野鷹）

プール
- 0–0 四泳法
- 0–0 上級
- 0–0 中級
- 0–0 初級
- 15–45 ショートアクア（和田光）
- 0–0 腰痛水泳
- 子どもスイミング
- 中高生
- 20–50 ショートアクア（栗山真由香）
- 0–0 四泳法
- 0–0 四泳法
- 0–0 上級
- 0–45 中級
- 0–0 初級

金

スタジオ
- 15 ポルドブラ（宮川晶子）
- 10 ZUMBA（北川健太）
- 5 シェイプボディ（北川健太）
- 0 はじめてエアロ（藤原知美）
- 45 パワーヨガ（藤原知美）
- 45 ジャズダンス（江上加余子）
- 45 BODY COMBAT30（上村大輔）
- 30 オリジナルエアロ（那須彰也香）
- 15 あるいてエアロ（K@Z）

プール
- 0–0 上級
- 0–0 中級
- 0–0 初級
- 0–0 四泳法
- 10–55 水中ウォーキング
- 5–35 ショートアクア（上村大輔）
- 子どもスイミング
- 20–50 ショートアクア（K@Z）
- 0–0 中級
- 0–0 初級
- 0–45 四泳法
- 四泳法
- 上級

土

スタジオ
- 15 おてがるエクササイズ（磯引しんこ）
- 0 あるいてエアロ（磯引しんこ）
- 0 ウェーブストレッチ（高橋未来）
- 45 かんたんステップ＆筋トレ（高城順子）
- 30 おてがるヨガ（高城順子）
- 45 たのしくエアロ（柴貴郎）
- 15 BODY COMBAT30（和田光）
- 0 たのしくステップ（藤森ゆりか）

プール
- ベビー
- 子どもスイミング
- 15–45 ミットアクア（和田光）
- 0–30 四泳法
- 上級
- 中級
- 初級
- 子どもスイミング
- 中高生
- 0–45 マスターズ

21:00閉館

22:00閉館

※ スタジオ　のクラスは、初めての方でも気軽に参加して頂けるクラスです。

※ アクアビクス・ショートアクア・ミットアクアは、参加者25名以上になると３コース利用させていただきます。

　の部分は、フリーでご利用出来ません。

※ 子どものスクール開始５分前から準備をさせていただきます。