HOS OGURA　スタジオ＆プール　レッスンスケジュール

2020.7～

日

スタジオ
- フラダンス（鎌嶋宣子） 45–30
- からだバランス（坂口敬朗） 45–45
- たのしくエアロ（和田光） 15–0
- BODY COMBAT30（上村大輔） 15–45
- ウエストシェイプ（スタッフ） 0–30
- ヨガ（藤原知美） 45–45

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

18:00閉館

月

スタジオ
- 基本エアロ（SAORI） 20–5
- ZUMBA（SAORI） 20–50
- ピラティス（SAORI） 5–50
- ウェーブストレッチ（佐々木晶弘） 5–50
- やさしいステップ（今野有紀） 0–30
- たのしくエアロ（今野有紀） 30–45
- パワーヨガ（藤原知美） 30–15
- たのしくエアロ（宮川晶子） 30–15
- KAZE（宮川晶子） 30–15

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

水

スタジオ
- あるいてエアロ（磯引しんこ） 15–0
- リラックスヨガ（大沢美幸） 10–55
- BODY COMBAT30（上村大輔） 5–35
- ヨガ＆ストレッチ（藤森ゆりか） 45–30
- たのしくエアロ（藤森ゆりか） 45–30
- バレエエクササイズ（亀岡香魚美） 45–45
- おてがるヨガ（高城順子） 30–15
- 基本エアロ（K@Z） 30–15
- オリジナルエアロ（山川清志） 30–15

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

木

スタジオ
- フラダンス（鎌嶋宣子） 15–0
- 基本エアロ（磯引しんこ） 10–55
- ウエストシェイプ（スタッフ） 5–35
- ゆらぎ体操（岡東千香子） 45–45
- あるいてエアロ（安田敏江） 0–45
- ウェーブストレッチ（ASAMI） 0–45
- ZUMBA（佐子容子） 30–15
- たのしくステップ（池野鷹） 30–15
- オリジナルエアロ（池野鷹） 30–15

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

金

スタジオ
- ポルドブラ（宮川晶子） 15–0
- ZUMBA（北川健太） 10–55
- シェイプボディ（北川健太） 5–50
- はじめてエアロ（藤原知美） 0–30
- パワーヨガ（藤原知美） 45–30
- ジャズダンス（江上加余子） 45–45
- BODY COMBAT30（上村大輔） 45–15
- オリジナルエアロ（那須彰也香） 30–15
- あるいてエアロ（K@Z） 30–15

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

土

スタジオ
- おてがるエクササイズ（磯引しんこ） 15–45
- あるいてエアロ（磯引しんこ） 0–45
- ウエストシェイプ（スタッフ） 0–30
- かんたんステップ＆筋トレ（高城順子） 45–30
- おてがるヨガ（高城順子） 45–30
- たのしくエアロ（柴貴郎） 45–30
- BODY COMBAT30（和田光） 15–45
- たのしくステップ（藤森ゆりか） 0–45

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

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。

　　の部分は、フリーでご利用出来ません。

※ 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。

※ 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。