HOS OGURA スタジオ＆プール　レッスンスケジュール

2020.4～

日

スタジオ

- フラダンス（鍋嶋宣子） 11:00-11:45
- からだバランス（坂口敬朗） 12:00-12:45
- ショートアクア（栗山真由香） 12:15-12:45
- たのしくエアロ（和田光） 13:00-13:15
- BODY COMBAT30（上村大輔） 14:00-14:15
- ウエストシェイプ（スタッフ） 15:00-15:30
- ヨガ（藤原知美） 16:00-16:45

プール

- 子どもスイミング 9:00-11:45
- 四泳法 13:00-13:45
- 上級 13:00-13:45
- 中級 14:00-14:45
- 初級 14:00-14:45
- 中高生 15:30-16:45

月

スタジオ

- 基本エアロ（SAORI） 10:20-10:55
- ZUMBA（SAORI） 11:05-11:55
- ピラティス（SAORI） 12:10-12:55
- ウェーブストレッチ（佐々木晶弘） 13:05-13:50
- やさしいステップ（今野有紀） 13:30-13:45
- たのしくエアロ（今野有紀） 13:45-14:30
- パワーヨガ（藤原知美） 18:30-19:15
- たのしくエアロ（宮川晶子） 19:30-20:15
- KAZE（宮川晶子） 20:30-21:15
- BODY COMBAT45（上村大輔） 21:30-22:15

プール

- 上級 10:00-10:45
- 中級 10:00-10:45
- 初級 10:00-10:45
- マスターズ 11:00-11:45
- アクアビクス（和田光） 13:45-14:45
- 水中ウーキング 14:45-15:45
- 子どもスイミング 15:45-19:45
- ショートアクア（上村大輔） 19:20-19:50
- 四泳法 19:30-20:15
- 四泳法 19:30-20:15
- 上級 19:30-20:15
- 中級 20:30-21:15
- 初級 20:30-21:15

水

スタジオ

- あるいてエアロ（磯引しんこ） 10:00-10:45
- リラックスヨガ（大沢美幸） 11:00-11:45
- BODY COMBAT30（上村大輔） 11:30-12:15
- ヨガ＆ストレッチ（藤森ゆりか） 12:30-13:15
- たのしくエアロ（藤森ゆりか） 13:30-14:15
- バレエエクササイズ（亀岡香織美） 14:30-15:15
- おてがるヨガ（高城順子） 18:30-19:15
- 基本エアロ（K@Z） 19:30-20:15
- オリジナルエアロ（山川清志） 20:30-21:15
- パーベルトレーニング（小山大空） 21:30-22:00

プール

- アクアビクス（杉本晋也） 11:05-11:50
- ベビー 11:30-12:30
- 四泳法 12:30-13:30
- 上級 13:30-14:15
- 中級 13:30-14:15
- 初級 13:30-14:15
- 子どもスイミング 15:00-19:45
- 水中ウォーキング（上村大輔） 19:30-20:00
- 中級 20:00-20:45
- 初級 20:00-20:45
- 上級 20:45-21:30
- マスターズ 20:45-21:30

木

スタジオ

- フラダンス（鍋嶋宣子） 10:00-10:45
- 基本エアロ（磯引しんこ） 11:00-11:45
- コアトレーニング（佐伯真冬） 11:30-12:15
- ゆらぎ体操（関東千晋子） 12:30-13:15
- あるいてエアロ（安田敏江） 13:30-14:15
- ウェーブストレッチ（ASAMI） 14:30-15:15
- ZUMBA（佐子容子） 18:30-19:15
- たのしくステップ（池野鷹） 19:30-20:15
- オリジナルエアロ（池野鷹） 20:30-21:15
- BODY COMBAT30（和田光） 21:30-22:00

フリースペース

- 有料スクール フラダンススキルアップ（鍋島宣子） 定員：10名 11:30-12:30
- 太極拳（松崎洋子） 定員：10名 13:50-14:50

プール

- 四泳法 11:00-12:00
- 上級 12:00-12:45
- 中級 12:00-12:45
- 初級 12:00-12:45
- ショートアクア（佐伯真冬） 13:15-13:45
- 腰痛水泳 14:00-14:45
- 子どもスイミング 15:00-19:45
- 中高生 18:00-19:00
- ショートアクア（栗山真由香） 19:20-19:50
- 四泳法 19:30-20:15
- 四泳法 19:30-20:15
- 上級 19:30-20:15
- 中級 20:30-21:15
- 初級 20:30-21:15

金

スタジオ

- ポルドブラ（宮川晶子） 10:00-10:45
- ZUMBA（北川健太） 11:00-11:45
- シェイプボディ（北川健太） 12:00-12:45
- はじめてエアロ（藤原知美） 13:00-13:30
- パワーヨガ（藤原知美） 13:30-14:15
- ジャズダンス（江上加余子） 14:45-15:45
- ウエストシェイプ（スタッフ） 18:45-19:15
- オリジナルエアロ（那須彰也香） 19:30-20:15
- あるいてエアロ（K@Z） 20:30-21:15
- バーベルトレーニング（上村大輔） 21:30-22:00

プール

- 上級 10:00-10:45
- 中級 10:00-10:45
- 初級 10:00-10:45
- 四泳法 11:00-12:00
- アクアヌードル 12:30-13:15
- 水中ウォーキング 13:50-14:45
- ショートアクア（上村大輔） 14:00-14:30
- 子どもスイミング 15:00-19:45
- ショートアクア（K@Z） 19:20-19:50
- 中級 20:00-20:45
- 初級 20:00-20:45
- 四泳法 20:45-21:30
- 四泳法 20:45-21:30
- 上級 20:45-21:30

土

スタジオ

- おてがるエクササイズ（磯引しんこ） 10:15-10:45
- あるいてエアロ（磯引しんこ） 11:00-11:45
- ウエストシェイプ（スタッフ） 11:30-12:30
- かんたんステップ＆筋トレ（高城順子） 12:30-13:30
- おてがるヨガ（高城順子） 13:30-14:30
- たのしくエアロ（柴貴郎） 14:45-15:30
- BODY COMBAT30（和田光） 18:15-18:45
- たのしくステップ（藤森ゆりか） 18:45-19:45
- ピラティス（藤森ゆりか） 19:45-20:45

プール

- ベビー 9:00-10:00
- 子どもスイミング 10:00-15:00
- ミットアクア（和田光） 12:15-12:45
- 四泳法 13:00-13:45
- 上級 13:00-13:45
- 中級 13:00-13:45
- 初級 13:00-13:45
- 子どもスイミング 15:00-19:45
- 中高生 18:45-19:45
- マスターズ 19:45-20:45

※ 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。