HOS OGURA　スタジオ＆プール　レッスンスケジュール

2020.9～

日

スタジオ

時間	クラス
10:45–11:30	🟧 フラダンス（鍋嶋宣子）
11:45–12:45	🟧 からだバランス（坂口敬朗）
13:15–14:00	たのしくエアロ（和田光）
14:15–14:45	🟧 BODY COMBAT30（上村大輔）
15:00–15:30	🟧 ウエストシェイプ（スタッフ）
15:45–16:45	🟧 ヨガ（藤原知美）

プール

時間	コース	内容
9:00–12:00	1–2	⬛ 子どもスイミング
10:00–12:00	3–4	⬛ 子どもスイミング
12:15–12:45	5–6	ショートアクア（栗山真由香）
13:00–14:00	5	四泳法
13:00–14:00	6	上級
14:00–15:00	5	中級
14:00–15:00	6	初級
16:00–17:00	6	⬛ 中高生

18:00閉館

月

スタジオ

時間	クラス
10:20–11:05	🟧 基本エアロ（SAORI）
11:15–12:00	🟧 ZUMBA（SAORI）
12:10–12:55	🟧 ピラティス（SAORI）
13:05–13:50	🟧 ウェーブストレッチ（佐々木昌弘）
14:00–14:30	🟧 やさしいステップ（今野有紀）
14:45–15:30	たのしくエアロ（今野有紀）
18:30–19:15	🟧 パワーヨガ（藤原知美）
19:30–20:15	たのしくエアロ（宮川晶子）
20:30–21:15	🟧 KAZE（宮川晶子）

プール

時間	コース	内容
11:00–12:00	4–6	マスターズ
13:00–14:00	4	上級
13:00–14:00	5	中級
13:00–14:00	6	初級
14:10–14:55	4–6	アクアビクス（和田光）
15:30–19:30	1–2	⬛ 子どもスイミング
15:30–18:30	3–4	⬛ 子どもスイミング
16:30–18:30	5–6	⬛ 子どもスイミング
19:20–19:50	5–6	ショートアクア（上村大輔）
20:00–21:00	4	四泳法
20:00–21:00	5	四泳法
20:00–21:00	6	上級
21:00–21:45	5	中級
21:00–21:45	6	初級

水

スタジオ

時間	クラス
10:15–11:00	🟧 あるいてエアロ（磯引しんこ）
11:10–11:55	🟧 リラックスヨガ（大沢美幸）
12:05–12:35	🟧 BODY COMBAT30（上村大輔）
12:45–13:30	🟧 ヨガ＆ストレッチ（藤森ゆりか）
13:45–14:30	たのしくエアロ（藤森ゆりか）
14:45–15:45	🟧 バレエエクササイズ（亀岡香魚美）
18:30–19:15	🟧 おてがるヨガ（高城順子）
19:30–20:15	🟧 基本エアロ（K@Z）
20:30–21:15	オリジナルエアロ（山川清志）

プール

時間	コース	内容
11:05–11:50	4–6	アクアビクス（杉本晋也）
12:00–13:00	1–2	⬛ ベビー
12:00–13:00	5–6	四泳法
13:00–14:00	4	上級
13:00–14:00	5	中級
13:00–14:00	6	初級
14:30–19:30	1	⬛ 子どもスイミング
15:30–19:30	2	⬛ 子どもスイミング
15:30–18:30	3–4	⬛ 子どもスイミング
16:30–18:30	5–6	⬛ 子どもスイミング
19:30–20:00	5–6	水中ウォーキング（上村大輔）
20:00–21:00	5	中級
20:00–21:00	6	初級
21:00–21:45	4	上級
21:00–21:45	5	マスターズ
21:00–21:45	6	マスターズ

木

スタジオ

時間	クラス
10:15–11:00	🟧 フラダンス（鍋嶋宣子）
11:10–11:55	🟧 基本エアロ（磯引しんこ）
12:05–12:35	🟧 ウエストシェイプ（スタッフ）
12:45–13:45	🟧 ゆらぎ体操（関東千香子）
14:00–14:45	🟧 あるいてエアロ（安田敏江）
15:00–15:45	🟧 ウェーブストレッチ（ASAMI）
18:30–19:15	🟧 ZUMBA（佐子容子）
19:30–20:15	たのしくステップ（池野鷹）
20:30–21:15	オリジナルエアロ（池野鷹）

プール

時間	コース	内容
11:00–12:00	4–6	四泳法
12:00–13:00	4	上級
12:00–13:00	5	中級
12:00–13:00	6	初級
13:15–13:45	4–6	ショートアクア（和田光）
14:00–15:00	4–6	腰痛水泳
15:30–18:00	1	⬛ 子どもスイミング
15:30–18:30	2–4	⬛ 子どもスイミング
16:30–18:30	5–6	⬛ 子どもスイミング
18:00–19:00	1	⬛ 中高生
19:20–19:50	5–6	ショートアクア（栗山真由香）
20:00–21:00	4	四泳法
20:00–21:00	5	四泳法
20:00–21:00	6	上級
21:00–21:45	5	中級
21:00–21:45	6	初級

金

スタジオ

時間	クラス
10:15–11:00	🟧 ポルドブラ（宮川晶子）
11:10–11:55	🟧 ZUMBA（北川健太）
12:05–12:50	🟧 シェイプボディ（北川健太）
13:00–13:30	🟧 はじめてエアロ（藤原知美）
13:45–14:30	🟧 パワーヨガ（藤原知美）
14:45–15:45	ジャズダンス（江上加余子）
18:45–19:15	🟧 BODY COMBAT30（上村大輔）
19:30–20:15	オリジナルエアロ（那須彩也香）
20:30–21:15	🟧 あるいてエアロ（K@Z）

プール

時間	コース	内容
11:00–12:00	4	上級
11:00–12:00	5	中級
11:00–12:00	6	初級
12:00–13:00	4–6	四泳法
13:10–13:55	4–6	水中ウォーキング
14:05–14:35	4–6	ショートアクア（上村大輔）
15:30–19:15	1–3	⬛ 子どもスイミング
15:30–18:30	4	⬛ 子どもスイミング
16:30–18:30	5–6	⬛ 子どもスイミング
19:20–19:50	5–6	ショートアクア（K@Z）
20:00–21:00	5	中級
20:00–21:00	6	初級
21:00–21:45	4	四泳法
21:00–21:45	5	四泳法
21:00–21:45	6	上級

22:00閉館

土

スタジオ

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

プール

時間	コース	内容
9:00–10:00	1–2	⬛ ベビー
10:00–12:00	1–2	⬛ 子どもスイミング
11:00–12:00	3–4	⬛ 子どもスイミング
12:15–12:45	4–6	ミットアクア（和田光）
13:00–14:00	3	四泳法
13:00–14:00	4	上級
13:00–14:00	5	中級
13:00–14:00	6	初級
13:30–20:00	1–2	⬛ 子どもスイミング
14:30–19:00	3	⬛ 子どもスイミング
14:30–18:30	4–6	⬛ 子どもスイミング
19:00–20:00	6	⬛ 中高生
20:00–20:45	4–6	マスターズ

21:00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。