

# HOS OGURA スタジオ&プール レッスンスケジュール

2022.4~

	日						月						水						木						金						土																											
	スタジオ	プール					スタジオ	プール					スタジオ	プール					スタジオ	プール					スタジオ	プール					スタジオ	プール																										
9:00																																																										
10:00																																																										
11:00	フラダンス (鍋嶋宣子)	子どもスイミング					基本エアロ (SAORI)										あるいてエアロ (磯引しんこ)																	フラダンス (鍋嶋宣子)							ボルドブラ45 (宮川晶子)											おてがるエクササイズ (磯引しんこ)						
12:00	背骨の調律エクササイズ Sintex® Tone (シンテックス トーン) (坂口敬朗)						ZUMBA (SAORI)										リラククスヨガ (大沢美幸)																		基本エアロ (磯引しんこ)							ZUMBA (北川健太)							あるいてエアロ (磯引しんこ)									
13:00	たのしくエアロ (山倉慶一)						ピラティス (SAORI)										ヨガ&ストレッチ (藤森ゆりか)																		ウェーブピラティス (都司真まどか)							シェイプボディ (北川健太)							ウェーブストレッチ (高橋未来)									
14:00	BODY COMBAT30 (駒沢優香)						ウェーブストレッチ (佐々木昌弘)										たのしくエアロ (藤森ゆりか)																		ボルドブラ30 (山倉慶一)							はじめてエアロ (藤原知美)							かんたんステップ & 筋トレ (高城順子)									
15:00	ヨガ (藤原知美)						やさしいステップ (今野有紀)										たのしくエアロ (今野有紀)																		腰痛水泳							パワーヨガ (藤原知美)							おてがるヨガ (高城順子)									
16:00																パレエエクササイズ (亀岡香魚美)																		シャズダンス (江上加余子)							たのしくエアロ (柴貴郎)																	
17:00																																																										
18:00	18:00閉館																																																									
19:00							パワーヨガ (藤原知美)										BODY COMBAT30 (吉岡未紗)																		おてがるヨガ (高城順子)							BODY COMBAT30 (和田光)																
20:00							たのしくエアロ (宮川晶子)										基本エアロ (K@Z)																		オリジナルステップ (岸田敦都)							あるいてエアロ (中西架気)							たのしくステップ (藤森ゆりか)									
21:00							KAZE (宮川晶子)										オリジナルエアロ (柴貴郎)																		オリジナルエアロ (岸田敦都)							BODY COMBAT45 (和田光)																
22:00																																																										
23:00																																																										

※ BODY COMBAT30 (吉岡未紗) が変更となったレッスンです。

※ 各レッスン定員については別紙案内をご確認ください。

※ スタジオレッスンの受付は開始30分前から開始となります。

※ スタジオ   のクラスは、はじめての方でも気軽に参加していただけるクラスです。

※ アクアピクス・ショートアクア・ミットアクアは、参加者25名以上で3コース使用させていただきます。

※ 子どもスクールの準備のため、**開始10分前**からコースを使用をさせていただきます。

※   の部分は、フリーコースとしてご利用いただけません。