

HOS OGURA スタジオ&プール レッスンスケジュール

2022.6~

	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)						ポルドブラ45 (宮川晶子)						おてがるエクササイズ (磯引しんこ)											
12:00	肩背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)						ウェーブストレッチ (高橋未来)					
13:00	ポルドブラ30 (山倉慶一)						ピラティス (SAORI)						BODY COMBAT30 (藤村美保)						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)						かんたんステップ & 筋トレ (高城順子)						おてがるエクササイズ (磯引しんこ)					
14:00	たのしくエアロ (山倉慶一)						ウェーブストレッチ (佐々木昌弘)						ヨガ&ストレッチ (藤森ゆりか)						ポルドブラ30 (山倉慶一)						はじめてエアロ (藤原知美)						おてがるエクササイズ (磯引しんこ)						たのしくエアロ (山倉慶一)					
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 (藤森ゆりか)						あるいてエアロ (安田敏江)						パワーヨガ (藤原知美)						おてがるエクササイズ (磯引しんこ)						たのしくエアロ (山倉慶一)					
16:00							たのしくエアロ (今野有紀)						バレエエクササイズ (亀岡香魚美)						ウェーブストレッチ (ASAMI)						ジャズダンス (江上加奈子)						おてがるエクササイズ (磯引しんこ)						たのしくエアロ (山倉慶一)					
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)						ZUMBA (佐子容子)						おてがるエクササイズ (高城順子)					おてがるエクササイズ (磯引しんこ)						たのしくエアロ (山倉慶一)						
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)					あるいてエアロ (磯引しんこ)						たのしくエアロ (山倉慶一)							
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)					あるいてエアロ (磯引しんこ)						たのしくエアロ (山倉慶一)							
22:00																																										
23:00																																										

※ ポルドブラ30 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 ポルドブラ30 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**からコースを使用させていただきます。

※ 子どもスイミング の部分は、フリーコースとしてご利用いただけません。