

HOS OGURA スタジオ&プール レッスンスケジュール

2022.8~

	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																									
9:30																																																									
10:00																																																									
11:00	フラダンス (鍋嶋宣子) 45	子どもスイミング					基本エアロ (SAORI) 20										あるいてエアロ (磯引しんこ) 15																		ポルドプラ45 (宮川晶子) 15							おてがるエクササイズ (磯引しんこ) 15															
12:00	フラダンス (鍋嶋宣子) 30	子どもスイミング					ZUMBA (SAORI) 15										リラックスヨガ (大沢美幸) 10																		ZUMBA (北川健太) 10											あるいてエアロ (磯引しんこ) 45											
13:00	有骨の関節エクササイズ Sintex® Tone (シンテックス トーン) (坂口敬朗) 45						ピラティス (SAORI) 10										BODY COMBAT30 (藤村美保) 5																		シェイプボディ (北川健太) 5											ウェーブストレッチ (高橋未来) 0											
14:00	たのしくエアロ (山倉慶一) 45						ウェーブストレッチ (佐々木昌弘) 5										ヨガ&ストレッチ (藤森ゆりか) 45																			はじめてエアロ (藤原知美) 0											かんたんステップ&筋トレ (高城順子) 45										
15:00	たのしくエアロ (山倉慶一) 30						やさしいステップ (今野有紀) 0										たのしくエアロ (藤森ゆりか) 45																			パワーヨガ (藤原知美) 45											おてがるヨガ (高城順子) 45										
16:00	ヨガ (藤原知美) 45						たのしくエアロ (今野有紀) 30										パレエエクササイズ (亀岡香魚美) 45																			ジャズダンス (江上加余子) 45											たのしくエアロ (柴貴郎) 45										
17:00																																																									
18:00	18:00閉館																																																								
19:00							パワーヨガ (藤原知美) 30									おてがるヨガ (高城順子) 30																			ZUMBA (佐子容子) 30											BODY COMBAT30 (和田光) 15											
20:00							たのしくエアロ (宮川晶子) 30									基本エアロ (K@Z) 30																			オリジナルステップ (岸田敦都) 30											たのしくステップ (藤森ゆりか) 45											
21:00							KAZE (宮川晶子) 30									BODY COMBAT30 (吉岡未紗) 30																			オリジナルエアロ (岸田敦都) 30																						
22:00	22:00閉館																																																								
23:00																																																									

- ※ シヨートアクア 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・シヨートアクア・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。
- ※ の部分は、フリーコースとしてご利用いただけません。