

# HOS OGURA スタジオ&プール レッスンスケジュール

2022.10~

	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					50																																								
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						フラダンス (鍋嶋宣子) 15						ボルドブラ45 (宮川晶子) 15							おてがるエクササイズ (磯引しんこ) 15													
12:00	肩甲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) 45						ZUMBA (SAORI) 15						リラククス ヨガ (大沢美幸) 10						基本エアロ (磯引しんこ) 10						ZUMBA (北川健太) 10							あるいてエアロ (磯引しんこ) 45													
13:00	ボルドブラ30 (山倉慶一) 30						ピラティス (SAORI) 10						BODY COMBAT30 (藤村美保) 5						ウェーブ ピラティス (都司真まどか) 10						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) 30							かんたん ステップ & 筋トレ (高城順子) 45						
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						BODY JAM30 (高橋未来) 15						はじめて エアロ (藤原知美) 30							おてがる ヨガ (高城順子) 45							たのしく エアロ (山倉慶一) 45						
15:00	ヨガ (藤原知美) 45						たのしく エアロ (今野有紀) 45						たのしく エアロ (藤森ゆりか) 45						あるいて エアロ (安田敏江) 45						ジャズ ダンス (江上加奈子) 45							たのしく エアロ (柴貴郎) 45													
16:00																																													
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						リラククス ヨガ (末村佳子) 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						あるいて エアロ (中西英気) 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						BODY COMBAT45 (和田光) 30																				
22:00	22:00閉館																																												
23:00																																													

※   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。