

HOS OGURA スタジオ&プール レッスンスケジュール

2023.1~

	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 (絹嶋宣子)	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 (絹嶋宣子)																	
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)																																	青春の調律エクササイズ Sintex Tone (シンテックス トーン) (坂口敬朗)																		
13:00	ポルドプラ30 (山倉慶一)																																	ポルドプラ30 (山倉慶一)																		
14:00	たのしく エアロ (山倉慶一)																																	たのしく エアロ (山倉慶一)																		
15:00	ヨガ (藤原知美)																																	ヨガ (藤原知美)																		
16:00																																																				
17:00																																																				
18:00	18:00閉館																																																			
19:00																																																				
20:00																																																				
21:00																																																				
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。