

HOS OGURA スタジオ&プール レッスンスケジュール

2023.2~

| | 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 (納嶋宣子) 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 (納嶋宣子) 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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) 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | ボルドブラ30 (山倉慶一) 0 | | | | | | ピラティス (SAORI) 10 | | | | | | | | | | BODY COMBAT31 (藤村美保) 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ウェーブピラティス (郡司島まどか) 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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) 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ボルドブラ (山倉慶一) 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | ヨガ (藤原知美) 45 | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | あるいてエアロ (安田敦江) 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | たのしくエアロ (今野有紀) 30 | | | | | | | | | | バレエエクササイズ (亀岡香魚美) 45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ウェーブストレッチ (ASAMI) 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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。