

HOS OGURA スタジオ&プール レッスンスケジュール

2023.4~

	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)						ボルドプラ45 (宮川晶子)						おてがる エクササイズ (磯引しんこ)																	
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)						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)																	
13:00	ボルドプラ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 (郡司島まどか)						シェイプ ボディ (北川健太)						ウェーブストレッチ (高橋未来)						かんたんステップ & 筋力 (高城順子)											
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)						ボルドプラ (山倉慶一)						はじめてエアロ (藤原知美)						おてがるエアロ (山倉慶一)						たのしく エアロ (高城順子)											
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)						水中 ウォーキング						たのしく エアロ (柴貴郎)											
16:00							たのしく エアロ (今野有紀)						パレエ エクササイズ (ASAMI)						ウェーブ ストレッチ (ASAMI)						ジャズ ダンス (江上加奈子)																							
17:00																																																
18:00	18:00閉館																																															
19:00							KAZE (宮川晶子)						おてがるヨガ (高城順子)						ZUMBA (佐子容子)						リラックスヨガ (末村佳子)					ヨガ& ストレッチ (藤森ゆりか)																		
20:00							たのしく エアロ (宮川晶子)						基本エアロ (山倉慶一)					オリジナル ステップ (岸田敦都)						BODY COMBAT45 (吉岡未紗)					BODYCOMBAT30 (和田光)																			
21:00							BODYCOMBAT30 (和田光)						BODYPUMP30 (吉岡未紗)					オリジナル エアロ (岸田敦都)						あるいて エアロ (中西架気)																								
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。
- ※ の部分は、フリーコースとしてご利用いただけません。
- ※ 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。