

HOS OGURA スタジオ&プール レッスンスケジュール

2023.8~

	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										
9:00																																										
10:00						50																																				
11:00	フラダンス (綱嶋宣子) 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 (綱嶋宣子) 15						ポルドブラ (宮川晶子) 15						おてがるエクササイズ (磯引しんこ) 15											
12:00	ポルドブラ (山倉慶一) 30					15	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	たのしくエアロ (山倉慶一) 45					45	ピラティス (SAORI) 10						BODY COMBAT30 (藤村美保) 5						ウェーブピラティス (郡司島まどか) 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											
14:00	BODYCOMBAT30 (吉岡未紗) 45					0	やさしいステップ (今野有紀) 0						ヨガ&ストレッチ (藤森ゆりか) 45						ポルドブラ (山倉慶一) 15						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	ヨガ (藤原知美) 30					0	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						パワーヨガ (藤原知美) 30						おてがるヨガ (高城順子) 45											
16:00						0						パレエエクササイズ (亀岡香魚美) 45						ウェーブストレッチ (ASAMI) 45						ジャズダンス (江上加奈子) 45						たのしくエアロ (柴貴郎) 30												
17:00						0																																				
18:00	18:00閉館																																									
19:00							KAZE (宮川晶子) 30						おてがるヨガ (高城順子) 30						ZUMBA (佐子容子) 30						リラックスヨガ (末村佳子) 30						ヨガ&ストレッチ (藤森ゆりか) 30											
20:00							たのしくエアロ (宮川晶子) 30						基本エアロ (山倉慶一) 30						オリジナルステップ (岸田敦都) 30						BODY COMBAT45 (吉岡未紗) 30						BODYCOMBAT30 (和田光) 30											
21:00							BODYCOMBAT30 (和田光) 30						BODYPUMP30 (吉岡未紗) 30						オリジナルエアロ (岸田敦都) 30						あるいてエアロ (中西架気) 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。

22:00閉館

21:00閉館