# HOS OGURA スタジオ＆プール　レッスンスケジュール

2023.10～

## 日

**スタジオ**
- フラダンス（鍋嶋宣子） 11:45–12:30
- ポルドブラ（山倉慶一） 12:45–13:30
- たのしくエアロ（山倉慶一） 13:45–14:30
- BODYCOMBAT30（藤田凌平） 14:45–15:15
- ヨガ（藤原知美） 15:30–16:30
- 中高生 16:00–16:30

**プール**
- 子どもスイミング 10:50–12:15
- ショートアクア（吉岡未紗） 12:15–12:45
- 四泳法 13:00–13:30
- 上級 13:00–13:30
- 中級 13:30–14:30
- 初級 13:30–14:30

18:00閉館

## 月

**スタジオ**
- 基本エアロ（SAORI） 10:20–10:55
- ZUMBA（SAORI） 11:15–12:00
- ピラティス（SAORI） 12:10–12:55
- ウェーブストレッチ（佐々木昌弘） 13:05–13:50
- やさしいステップ（今野有紀） 14:00–14:30
- たのしくエアロ（今野有紀） 14:45–15:30
- KAZE（宮川晶子） 18:30–19:15
- たのしくエアロ（宮川晶子） 19:30–20:15
- BODYCOMBAT30（和田光） 20:30–21:00

**プール**
- マスターズ 10:00–11:00
- 上級 13:00–14:00
- 中級 13:00–14:00
- 初級 13:00–14:00
- アクアビクス（和田光） 14:10–14:55
- 子どもスイミング 15:20–22:00
- 水中ウォーキング（藤田凌平） 19:30–20:00
- 四泳法 20:00–20:45
- 上級 20:00–20:45
- 中級 20:45–21:45

## 水

**スタジオ**
- あるいてエアロ（磯引しんこ） 10:15–10:55
- リラックスヨガ（大沢美幸） 11:10–11:55
- BODY COMBAT30（藤村美保） 12:05–12:35
- ヨガ＆ストレッチ（藤森ゆりか） 12:45–13:30
- たのしくエアロ（藤森ゆりか） 13:45–14:30
- バレエエクササイズ（亀岡香魚美） 14:45–15:45
- おてがるヨガ（高城順子） 19:30–20:15
- 基本エアロ（山倉慶一） 20:30–21:15
- BODYPUMP30（吉岡未紗） 21:30–22:00

**プール**
- アクアビクス（杉本晋也） 11:05–11:50
- ベビー 12:00–12:45
- 四泳法 12:00–13:00
- 上級 13:00–14:00
- 中級 13:00–14:00
- 初級 13:00–14:00
- 子どもスイミング 15:20–22:00
- ショートアクア（京牟礼優） 19:20–19:50
- 上級 20:00–20:45
- マスターズ 21:00–21:45

## 木

**スタジオ**
- フラダンス（鍋嶋宣子） 10:15–10:55
- 基本エアロ（磯引しんこ） 11:10–11:55
- ウェーブストレッチ（ASAMI） 12:10–12:55
- ポルドブラ（山倉慶一） 13:15–13:45
- あるいてエアロ（安田敏江） 14:00–14:45
- リラックスヨガ（成田レア） 14:45–15:45
- ZUMBA（佐子容子） 19:30–20:15
- オリジナルステップ（岸田敦都） 20:30–21:15
- オリジナルエアロ（岸田敦都） 21:15–21:45

**プール**
- 四泳法 10:00–11:00
- 上級 11:00–12:00
- 中級 11:00–12:00
- 初級 11:00–12:00
- ショートアクア（樣木ますみ） 13:15–13:45
- 腰痛水泳 14:00–14:45
- 子どもスイミング 15:20–22:00
- 中高生 19:00–19:30
- ショートアクア（和田光） 19:20–19:50
- 四泳法 20:00–20:45
- 中級 20:00–20:45
- 初級 20:45–21:45

## 金

**スタジオ**
- ポルドブラ（宮川晶子） 10:15–10:55
- ZUMBA（北川健太） 11:10–11:55
- シェイプボディ（北川健太） 12:05–12:50
- はじめてエアロ（藤原知美） 13:00–13:30
- ヨガ（藤原知美） 13:45–14:30
- ジャズダンス（江上加余子） 14:45–15:45
- リラックスヨガ（末村佳子） 19:30–20:15
- BODY COMBAT45（吉岡未紗） 20:30–21:15
- あるいてエアロ（中西架気） 21:15–21:45

**プール**
- 上級 10:00–11:00
- 中級 10:00–11:00
- 初級 10:00–11:00
- 四泳法 11:00–12:00
- ショートアクア（山倉慶一） 13:15–13:45
- 水中ウォーキング 14:00–14:45
- 子どもスイミング 15:20–22:00
- ショートアクア（中西架気） 19:20–19:50
- 中級 20:00–20:45
- 初級 20:00–20:45
- 上級 20:45–21:45

## 土

ジュニア体操教室の増設のため
10：15～おてがるエクササイズは
９月末で終了となります。
ご理解の程宜しくお願い致します。

**スタジオ**
- あるいてエアロ（磯引しんこ） 10:00–10:45
- ウェーブストレッチ（高橋未来） 10:30–11:15
- かんたんステップ＆筋トレ（高城順子） 11:30–12:15
- おてがるヨガ（高城順子） 12:30–13:15
- たのしくエアロ（柴貴郎） 13:30–14:15
- ヨガ＆ストレッチ（藤森ゆりか） 19:30–20:15
- BODYCOMBAT30（和田光） 20:30–21:00

**プール**
- 子どもスイミング 10:50–12:15
- ミットアクア（樣木ますみ） 13:15–13:45
- 四泳法 13:00–14:00
- 上級 13:00–14:00
- 中級 13:00–14:00
- 初級 13:00–14:00
- 子どもスイミング 14:20–22:00
- 中高生 19:00–19:30

21:00閉館

22:00閉館

※ ［　　］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。

※ アクアビクス・ショートアクア・ミットアクアは参加者25名以上の場合、3コース使用させていただきます。

※ ジュニアスクールの準備のため、スクール開始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、ジュニアスクールで使用するため、フリーコースとしてご利用いただけません。