

HOS OGURA スタジオ&プール レッスンスケジュール

2024.1~

| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | フラダンス (網嶋宣子) 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 (網嶋宣子) 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | ボルドブラ (山倉慶一) 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 | たのしくエアロ (山倉慶一) 45 | | | | | | ピラティス (SAORI) 10 | | | | | | | | | | BODY COMBAT30 (藤村美保) 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ウェーブストレッチ (佐々木昌弘) 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | BODYCOMBAT30 (藤田凌平) 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | おてがるエクササイズ (榎木ますみ) 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | ヨガ (藤原知美) 30 | | | | | | たのしくエアロ (今野有紀) 45 | | | | | | | | | | パレエエクササイズ (嶋岡香魚美) 45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ヨガ (藤原知美) 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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。