

HOS OGURA スタジオ&プール レッスンスケジュール

2024.3~

	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 (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																								
12:00	ポルドブラ (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							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						ピラティス (SAORI) 10							BODY COMBAT30 (藤村美保) 5						ウェーブストレッチ (ASAMI) 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	BODYPUMP30 (吉岡未紗) 45						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						おてがるエクササイズ (榎木ますみ) 45							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						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							ヨガ (藤原知美) 45							おてがるヨガ (高城順子) 45																		
16:00													パレエエクササイズ (亀岡香魚美) 45						リラククスヨガ (成田レア) 45							ジャズダンス (江上加奈子) 45							たのしくエアロ (柴貴郎) 45																			
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) 20						ZUMBA (佐子容子) 30							リラククスヨガ (末村佳子) 30							ヨガ&ストレッチ (藤森ゆりか) 30																		
20:00							あるいてエアロ (宮川晶子) 30						オリジナルステップ (池野鷹) 20						オリジナルステップ (岸田敦都) 30							あるいてエアロ (中西架気) 30							BODYCOMBAT30 (和田光) 30																			
21:00							BODYCOMBAT30 (藤田凌平) 30						オリジナルエアロ (池野鷹) 15						オリジナルエアロ (岸田敦都) 30							BODY COMBAT45 (吉岡未紗) 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。