

HOS OGURA スタジオ&プール レッスンスケジュール

2024.6~

	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																								
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	BODYPUMP30 (吉岡未紗) 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) 45																						
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) 20																						ZUMBA (佐子容子) 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																						
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																						
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。