

HOS OGURA スタジオ&プール レッスンスケジュール

2024.7~

	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 (鍋嶋宣子) 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 (鍋嶋宣子) 15													ポルドブラ (宮川晶子) 15							あるいてエアロ (磯引しんこ) 0	子どもスイミング																	
12:00	ポルドブラ (山倉慶一) 45						ZUMBA (SAORI) 15							リラクソスヨガ (大沢美幸) 10							基本エアロ (磯引しんこ) 10																ZUMBA (北川健太) 10							おてがるエクササイズ (磯引しんこ) 0															
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							おてがるエクササイズ (磯引しんこ) 0															
14:00	BODYPUMP30 (吉岡未紗) 45						ウェーブストレッチ (佐々木昌弘) 5							ヨガ&ストレッチ (藤森ゆりか) 30							おてがるエクササイズ (榎木ますみ) 15																	はじめてエアロ (藤原知美) 15							かんたんステップ&筋トレ (高城順子) 30														
15:00	ヨガ (藤原知美) 30						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							あるいてエアロ (安田敏江) 0																ヨガ (藤原知美) 45							おてがるヨガ (高城順子) 45															
16:00							たのしくエアロ (今野有紀) 30							バレエエクササイズ (亀岡香魚美) 45							リラクソスヨガ (成田レア) 45																	ジャズダンス (江上加余子) 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																リラクソスヨガ (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 (池野麗) 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 (池野麗) 15							オリジナルエアロ (岸田敦都) 30															BODY COMBAT45 (吉岡未紗) 30																							
22:00	22:00閉館																																																										
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。