

HOS OGURA スタジオ&プール レッスンスケジュール

2025.1~

	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 (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													ポルドプラ (宮川晶子) 15																						
12:00	ポルドプラ (山倉慶一) 45						ZUMBA (SAORI) 15							リラクソヨガ (大沢美幸) 10							基本エアロ (磯引しんこ) 10																ZUMBA (北川健太) 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 (ASAMI) 10																シェイプボディ (北川健太) 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							あるいてエアロ (安田敏江) 45																	ヨガ (藤原知美) 45																		
15:00	ヨガ (藤原知美) 30						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							リラクソヨガ (成田レア) 45																	ジャズダンス (江上加余子) 45																		
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							リラクソヨガ (末村佳子) 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							あるいてエアロ (中西架気) 30																														
21:00							BODYPUMP30 (中村光希) 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																																																								

- ※ シヨートアクア 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。
- ※ 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。
- ※ アクアピクス・シヨートアクアの定員は70名となります。参加者25名までの場合【2コース】 参加者55名までの場合【3コース】 参加者56名以上の場合【4コース】 を使用します。
- ※ 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。
- ※ ミットアクアの定員は50名となります。