HOS OGURA　スタジオ＆プール　レッスンスケジュール

2025.5～

日

スタジオ
- フラダンス（鍋嶋宣子） 9:45–11:30
- ポルドブラ（山倉慶一） 11:45–12:30
- たのしくエアロ（山倉慶一） 12:45–13:30
- BODYPUMP30（吉岡未紗） 13:45–14:15
- ヨガ（藤原知美） 14:30–15:30
- 中高生 16:00–16:00

プール
- 子どもスイミング 9:00–11:50
- ショートアクア（吉岡未紗） 12:15–12:45
- 四泳法 13:00–13:50
- 上級 13:00–13:50
- 中級 14:00–14:50
- 初級 14:00–14:50

18:00閉館

月

スタジオ
- 基本エアロ（SAORI） 9:20–9:55
- ZUMBA（SAORI） 10:15–10:55
- ピラティス（SAORI） 11:10–11:55
- ウェーブストレッチ（佐々木昌弘） 12:05–12:50
- やさしいステップ（今野有紀） 13:00–13:30
- たのしくエアロ（今野有紀） 13:45–14:30
- KAZE（宮川晶子） 18:30–19:15
- あるいてエアロ（宮川晶子） 19:30–19:55
- BODYPUMP30（中村光希） 20:30–21:00

プール
- マスターズ 10:00–10:50
- ショートアクア（楳木ますみ） 12:15–12:45
- 中級 13:00–13:50
- 初級 13:00–13:50
- 子どもスイミング 14:20–18:30
- ショートアクア（齊道愛） 19:20–19:50
- 四泳法 20:00–20:50
- 上級 20:00–20:50
- 中級 21:00–21:50

22:00閉館

水

スタジオ
- あるいてエアロ（磯引しんこ） 9:15–9:55
- リラックスヨガ（大沢美幸） 10:10–10:55
- BODY COMBAT30（藤村美保） 11:05–11:35
- ヨガ＆ストレッチ（藤森ゆりか） 11:45–12:30
- たのしくエアロ（藤森ゆりか） 12:45–13:30
- バレエエクササイズ（亀岡香魚美） 13:45–14:45
- おてがるヨガ（高城順子） 15:20–15:55
- オリジナルステップ（池野鷹） 16:20–16:55
- オリジナルエアロ（池野鷹） 17:15–17:50

プール
- 四泳法 9:00–9:50
- アクアビクス（杉本晋也） 10:45–11:45
- ベビー 11:00–11:50
- 上級 12:00–12:50
- 中級 12:00–12:50
- 子どもスイミング 13:20–18:30
- 上級 19:00–19:50
- マスターズ 20:00–20:50

22:00閉館

木

スタジオ
- フラダンス（鍋嶋宣子） 9:15–9:50
- 基本エアロ（磯引しんこ） 10:10–10:55
- ウェーブストレッチ（ASAMI） 11:10–11:55
- おてがるエクササイズ（楳木ますみ） 12:15–12:45
- あるいてエアロ（安田敏江） 13:00–13:45
- リラックスヨガ（成田レア） 14:00–14:45
- ZUMBA（佐子容子） 18:30–19:15
- オリジナルステップ（岸田敦都） 19:30–19:55
- オリジナルエアロ（岸田敦都） 20:30–20:55

プール
- 中級 9:00–9:50
- 初級 9:00–9:50
- 上級 10:00–10:50
- 腰痛水泳 11:00–11:45
- ショートアクア（齊道愛） 12:00–12:30
- 子どもスイミング 13:20–18:30
- 中高生 18:00–18:30
- ショートアクア（楳木ますみ） 19:20–19:50
- 四泳法 20:00–20:50
- 中級 20:00–20:50
- 初級 21:00–21:50

22:00閉館

金

スタジオ
- ポルドブラ（宮川晶子） 9:15–9:50
- ZUMBA（北川健太） 10:10–10:55
- シェイプボディ（北川健太） 11:05–11:50
- はじめてエアロ（藤原知美） 12:00–12:30
- ヨガ（藤原知美） 12:45–13:30
- ジャズダンス（江上加余子） 13:45–14:45
- リラックスヨガ（末村佳子） 18:30–19:15
- あるいてエアロ（中西架気） 19:30–19:55
- BODY COMBAT45（吉岡未紗） 20:30–21:15

プール
- 四泳法 9:00–9:50
- 水中ウォーキング 10:00–10:45
- 上級 11:00–11:50
- 初級 11:00–11:50
- ショートアクア（山倉慶一） 12:15–12:45
- 子どもスイミング 13:20–18:30
- ショートアクア（吉岡未紗） 19:20–19:50
- 中級 20:00–20:50
- 初級 20:00–20:50
- 上級 21:00–21:50

22:00閉館

土

スタジオ
- あるいてエアロ（磯引しんこ） 9:00–9:45
- おてがるエクササイズ（磯引しんこ） 10:00–10:30
- かんたんステップ＆筋トレ（高城順子） 10:45–11:30
- おてがるヨガ（高城順子） 12:30–13:00
- たのしくエアロ（高城順子） 13:45–14:30
- ヨガ＆ストレッチ（藤森ゆりか） 18:30–19:15
- BODYCOMBAT30（和田光） 19:30–20:00

プール
- ベビー 9:00–9:50
- 子どもスイミング 10:00–12:50
- ミットアクア（楳木ますみ） 13:15–13:45
- 上級 13:00–13:50
- 中級 13:00–13:50
- 初級 13:00–13:50
- 子どもスイミング 14:20–18:30
- 中高生 19:00–19:30

21:00閉館

※ [　　] 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。

※ アクアビクス ・ ショ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。
なお、ミットアクアの定員は50名となります。

※ 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。