

HOS OGURAスタジオ&プール レッスンスケジュール

2025.7~

	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 (横嶋宣子) 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 (横嶋宣子) 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						リラックスヨガ (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) 0											
13:00	たのしくエアロ (山倉慶一) 45						ピラティス (SAORI) 10						ヨガ&ストレッチ (藤森ゆりか) 45						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) 30											
14:00	BODYPUMP30 (吉岡未紗) 45						ウェーブストレッチ (佐々木昌弘) 5						たのしくエアロ (藤森ゆりか) 30						おてがるエクササイズ (榎木ますみ) 15						ヨガ (藤原知美) 45												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						やさしいステップ (今野有紀) 0						パレエエクササイズ (亀岡香魚美) 45						リラックスヨガ (成田レア) 45						ジャズダンス (江上加余子) 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																																									
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						リラックスヨガ (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							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																																																

※ 太枠が変更となったレッスンです。 ※ 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
 ※ 各レッスン定員については別紙案内をご確認ください。 ※ なお、ミットアクアの定員は50名となります。
 ※ 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。 ※ ジュニアスクールの準備のため、**スクール開始10分前**からコースを使用させていただきます。
 ※ 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。