HOS OGURA

スタジオ・プールレッスンスケジュール

2026.4～

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
- BODY COMBAT30（東匠汰） 13:45–14:15
- ヨガ（藤原知美） 14:30–15:30

プール
- 1 0–50
- 2 0–50
- 3 0–50
- 4 0–50
- 5 50–0
- 6 0–50
- ショートアクア（東匠汰） 5 15–45
- 四泳法 5 0–50
- 上級 6 0–50
- 中級 5 0–50
- 初級 6 0–50
- 中高生 6 0–0

月

スタジオ
- 基本エアロ（SAORI） 9:20–9:55
- ZUMBA（SAORI） 10:15–11:00
- 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） 19:30–20:15
- BODY PUMP30（中村光希） 20:30–21:00

プール
- 4 0–50 マスターズ
- 5 15–45 ショートアクア（梶木ますみ）
- 4 0–50 中級
- 5 0–50 初級
- 4 30–50 ショートアクア（濱道愛）
- 5 0–50 四泳法
- 5 0–50 上級
- 6 0–50 中級

水

スタジオ
- あるいてエアロ（磯引しんこ） 9:15–10:00
- 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） 18:20–19:05
- オリジナルステップ（池野鷹） 19:20–19:55
- オリジナルエアロ（池野鷹） 20:15–21:00

プール
- 1 0–50 四泳法
- 2 0–45 アクアビクス（杉本晋也）
- 3 0–0 ベビー
- 4 0–50 上級
- 5 0–50 中級
- 6 0–50 上級
- 6 0–50 マスターズ

木

スタジオ
- フラダンス（鍋嶋宣子） 9:15–10:00
- 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（梶木ますみ） 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） 19:30–20:15
- オリジナルエアロ（岸田敦都） 20:30–21:15

プール
- 5 0–50 中級
- 6 0–50 初級
- 5 0–50 上級
- 4 0–45 腰痛水泳
- 4 0–30 ショートアクア（濱道愛）
- 6 30–0 中高生
- 6 20–50 ショートアクア（梶木ますみ）
- 5 0–50 四泳法
- 5 0–50 中級
- 6 0–50 初級

金

スタジオ
- ポルドブラ（宮川晶子） 9:15–10:00
- 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） 19:30–20:15
- BODY COMBAT30（大西優珠） 20:30–21:00

プール
- 3 0–50 四泳法
- 4 0–45 水中ウォーキング
- 4 0–50 上級
- 5 0–50 初級
- 4 0–30 ショートアクア（山倉慶一）
- 5 20–50 ショートアクア（東匠汰）
- 5 0–50 中級
- 6 0–50 上級

土

スタジオ
- あるいてエアロ（磯引しんこ） 10:00–10:45
- おてがるエクササイズ（磯引しんこ） 11:30–12:45
- かんたん筋トレ＆ストレッチ（高城順子） 12:45–13:30
- おてがるヨガ（高城順子） 13:30–14:45
- SALSATION（Masashi） 14:45–15:45
- ヨガ＆ストレッチ（藤森ゆりか） 18:30–19:15
- BODY COMBAT30（和田光） 19:30–20:00

プール
- 1 0–50 ベビー
- 6 15–45 ミットアクア（梶木ますみ）
- 3 0–50 上級
- 5 0–50 中級
- 6 0–50 初級
- 6 0–0 中高生

※ 太枠が変更となったレッスンです。
※ 書くレッスン定員がございます。別紙案内にてご確認ください。
※ スタジオ・プールレッスンともに、開始30分前より受付を開始致します。
※ スタジオ ［　　］ のクラスは、はじめての方でもご参加いただけるクラスです。

※ アクアビクス・ショートアクアビクスの定員は70名となります。参加者25名迄の場合『2コース』・参加者55名迄の場合『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。
※［　　］ 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はご利用いただけません。
※ 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。