HOS OGURA　スタジオ＆プール　レッスンスケジュール

2024.10～

日

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

プール
- 子どもスイミング 10:50–18:00
- ショートアクア（吉岡未紗） 13:15–13:45
- 四泳法 13:00–14:00
- 上級 13:00–14:00
- 中級 14:00–15:00
- 初級 14:00–15:00
- 中高生 16:00–18:00

18:00閉館

月

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

プール
- マスターズ 10:00–11:00
- 上級 13:00–14:00
- 中級 13:00–14:00
- 初級 13:00–14:00
- ショートアクア（榎木ますみ） 14:15–14:45
- 子どもスイミング 15:20–22:00
- ショートアクア（齊道愛） 19:20–19:50
- 四泳法 19:00–20:00
- 上級 19:00–20:00
- 中級 20:00–21:00

22:00閉館

水

スタジオ
- あるいてエアロ（磯引しんこ） 10:15–10:55
- リラックスヨガ（大沢美幸） 11:10–11:55
- BODY COMBAT30（藤村美保） 12:05–12:35
- ヨガ＆ストレッチ（藤森ゆりか） 12:45–13:30
- たのしくエアロ（藤森ゆりか） 13:45–14:30
- バレエエクササイズ（亀岡香魚美） 14:45–15:45
- おてがるヨガ（高城順子） 19:20–19:50
- オリジナルステップ（池野鷹） 19:50–20:15
- オリジナルエアロ（池野鷹） 20:15–20:45

プール
- アクアビクス（杉本晋也） 11:05–11:50
- ベビー 12:00–13:00
- 四泳法 12:00–13:00
- 上級 13:00–14:00
- 中級 13:00–14:00
- 初級 13:00–14:00
- 子どもスイミング 15:20–22:00
- ショートアクア（京牟礼優） 19:20–19:50
- 上級 19:00–20:00
- マスターズ 20:00–21:00

木

スタジオ
- フラダンス（鍋嶋宣子） 10:15–10:55
- 基本エアロ（磯引しんこ） 11:10–11:55
- ウェーブストレッチ（ASAMI） 12:10–12:55
- おてがるエクササイズ（榎木ますみ） 13:15–13:45
- あるいてエアロ（安田敏江） 14:00–14:45
- リラックスヨガ（成田レア） 15:00–15:45
- 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
- 四泳法 11:00–12:00
- 上級 12:00–13:00
- 中級 12:00–13:00
- 初級 12:00–13:00
- ショートアクア（山倉慶一） 13:15–13:45
- 腰痛水泳 14:00–14:45
- 子どもスイミング 15:20–22:00
- 中高生 18:00–19:00
- ショートアクア（榎木ますみ） 19:20–19:50
- 四泳法 19:00–20:00
- 中級 19:00–20:00
- 初級 20:00–21:00

金

スタジオ
- ポルドブラ（宮川晶子） 10:15–10:55
- ZUMBA（北川健太） 11:10–11:55
- シェイプボディ（北川健太） 12:05–12:50
- はじめてエアロ（藤原知美） 13:00–13:30
- ヨガ（藤原知美） 13:45–14:30
- ジャズダンス（江上加余子） 15:45–16:30
- リラックスヨガ（末村佳子） 18:30–19:15
- あるいてエアロ（中西梁気） 19:30–20:15
- BODY COMBAT45（吉岡未紗） 20:30–21:15

プール
- 上級 11:00–12:00
- 中級 11:00–12:00
- 初級 11:00–12:00
- 四泳法 12:00–14:00
- ショートアクア（吉岡未紗） 14:15–14:45
- 水中ウォーキング 14:00–14:45
- 子どもスイミング 15:20–22:00
- 中級 19:00–20:00
- 初級 20:00–21:00
- 上級 20:00–21:00

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） 11:00–11:30
- かんたんステップ＆筋トレ（高城順子） 11:45–12:30
- おてがるヨガ（高城順子） 13:30–14:00
- たのしくエアロ（柴貴郎） 14:45–15:30
- 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
- 子どもスイミング 10:50–12:00
- ミットアクア（榎木ますみ） 12:15–12:45
- 四泳法 13:00–14:00
- 上級 13:00–14:00
- 中級 13:00–14:00
- 初級 13:00–14:00
- 子どもスイミング 14:20–22:00
- 中高生 19:00–20:00

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・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。