

# HOS OGURA スタジオ&プール レッスンスケジュール

2024.9~

	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																					
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						ウェーブストレッチ (佐々木昌弘) 5							ヨガ&ストレッチ (藤森ゆりか) 30							おてがるエクササイズ (榎木ますみ) 15																	はじめてエアロ (藤原知美) 15																			
15:00	ヨガ (藤原知美) 30						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) 30													ヨガ (藤原知美) 30																
16:00							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							リラクソスヨガ (成田レア) 45							ジャズダンス (江上加余子) 45													たのしくエアロ (柴貴郎) 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							リラクソスヨガ (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 (池野麗) 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							BODYCOMBAT30 (田口貴史) 30							オリジナルエアロ (池野麗) 15							オリジナルエアロ (岸田敦都) 30							BODY COMBAT45 (吉岡未紗) 30																													
22:00	22:00閉館																																																								
23:00																																																									

- ※   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。
- ※ アクアピクス・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。