

HOS OGURA スタジオ&プール レッスンスケジュール

2024.11~

	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)	子どもスイミング					基本エアロ (SAORI)							あるいて エアロ (磯引しんこ)							フラダンス (鍋嶋宣子)							ポルドブラ (宮川晶子)													あるいて エアロ (磯引しんこ)	子どもスイミング															
12:00	ポルドブラ (山倉慶一)						ZUMBA (SAORI)							リラクソ ヨガ (大沢美幸)							ウェーブ ストレッチ (ASAMI)							ZUMBA (北川健太)							おてがる エクササイズ (磯引しんこ)							ミットアクア (樺木ますみ)															
13:00	たのしく エアロ (山倉慶一)						ピラティス (SAORI)							ヨガ& ストレッチ (藤森ゆりか)							おてがる エクササイズ (樺木ますみ)							シェイプ ボディ (北川健太)							かんたんステップ & 筋トレ (高城順子)							上級 中級 初級															
14:00	BODYPUMP30 (吉岡未紗)						やさしいステップ (今野有紀)							たのしく エアロ (藤森ゆりか)							あるいて エアロ (安田敏江)							ヨガ (藤原知美)							おてがるヨガ (高城順子)																						
15:00	ヨガ (藤原知美)						たのしく エアロ (今野有紀)							バレエ エクササイズ (嶋岡香魚美)							リラックスヨガ (成田レア)							ジャズ ダンス (江上加余子)							たのしく エアロ (柴貴郎)																						
16:00																																																									
17:00																																																									
18:00	18:00閉館																																																								
19:00							KAZE (宮川晶子)							おてがるヨガ (高城順子)							ZUMBA (佐子容子)							リラックスヨガ (末村佳子)							ヨガ& ストレッチ (藤森ゆりか)																						
20:00							あるいて エアロ (宮川晶子)							オリジナル ステップ (池野鷹)							オリジナル ステップ (岸田敦都)							あるいて エアロ (中西架気)							BODYCOMBAT30 (和田光)																						
21:00							BODYPUMP30 (中村光希)							オリジナル エアロ (池野鷹)							オリジナル エアロ (岸田敦都)							BODY COMBAT45 (吉岡未紗)																													
22:00																																																									
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。