

HOS OGURA スタジオ&プール レッスンスケジュール

2025.3~

| | 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 | | | | | | | | | | | | | ポルドブラ (宮川晶子) 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | ポルドブラ (山倉慶一) 45 | | | | | | ZUMBA (SAORI) 15 | | | | | | | リラクソヨガ (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 | | | | | | | ヨガ&ストレッチ (藤森ゆりか) 30 | | | | | | | 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 | | | | | | 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) 30 | | | | | | | あるいてエアロ (安田敏江) 45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ヨガ (藤原知美) 45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | ヨガ (藤原知美) 30 | | | | | | 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 | | | | | | | リラクソヨガ (成田レア) 45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ジャズダンス (江上加余子) 45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | リラクソヨガ (末村佳子) 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

- ※ シヨートアクア 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。
- ※ 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。
- ※ アクアピクス・シヨ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】 を使用します。
- ※ ミットアクアの定員は50名となります。
- ※ 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をさせていただきます。