HOS OGURA

スタジオ＆プール　レッスンスケジュール

2020.7～

日

時間	スタジオ
10:45–11:30	フラダンス（鍋嶋宣子）
11:45–12:45	からだバランス（坂口敬朗）
13:15–14:00	たのしくエアロ（和田光）
14:15–14:45	BODY COMBAT30（上村大輔）
15:00–15:30	ウエストシェイプ（スタッフ）
15:45–16:45	ヨガ（藤原知美）

時間	プール 1	2	3	4	5	6
9:00–12:00	子どもスイミング	子どもスイミング	子どもスイミング（10:00～）	子どもスイミング（10:00～）		
12:15–12:45					ショートアクア（栗山真由香）	ショートアクア（栗山真由香）
13:00–14:00					四泳法	上級
14:00–15:00					中級	初級
16:00–17:00						中高生

18:00閉館

月

時間	スタジオ
10:20–11:05	基本エアロ（SAORI）
11:20–11:50	ZUMBA（SAORI）
12:05–12:50	ピラティス（SAORI）
13:05–13:50	ウェーブストレッチ（佐々木昌弘）
14:00–14:30	やさしいステップ（今野有紀）
14:45–15:30	たのしくエアロ（今野有紀）
18:30–19:15	パワーヨガ（藤原知美）
19:30–20:15	たのしくエアロ（宮川晶子）
20:30–21:15	KAZE（宮川晶子）

時間	プール 1	2	3	4	5	6
11:00–12:00				マスターズ	マスターズ	マスターズ
13:00–14:00				上級	中級	初級
14:10–14:55				アクアビクス（和田光）	アクアビクス（和田光）	アクアビクス（和田光）
15:30–19:30	子どもスイミング	子どもスイミング	子どもスイミング	子どもスイミング	子どもスイミング	子どもスイミング
19:20–19:50					ショートアクア（上村大輔）	ショートアクア（上村大輔）
20:00–21:00				四泳法	四泳法	上級
21:00–21:45					中級	初級

水

時間	スタジオ
10:15–11:00	あるいてエアロ（磯引しんこ）
11:10–11:55	リラックスヨガ（大沢美幸）
12:05–12:35	BODY COMBAT30（上村大輔）
12:45–13:30	ヨガ＆ストレッチ（藤森ゆりか）
13:45–14:30	たのしくエアロ（藤森ゆりか）
14:45–15:45	バレエエクササイズ（亀岡香魚美）
18:30–19:15	おてがるヨガ（高城順子）
19:30–20:15	基本エアロ（K@Z）
20:30–21:15	オリジナルエアロ（山川清志）

時間	プール 1	2	3	4	5	6
11:05–11:50				アクアビクス（杉本晋也）	アクアビクス（杉本晋也）	アクアビクス（杉本晋也）
12:00–13:00	ベビー	ベビー			四泳法	四泳法
13:00–14:00				上級	中級	初級
14:30–19:30	子どもスイミング	子どもスイミング	子どもスイミング	子どもスイミング	子どもスイミング	子どもスイミング
19:30–20:00					水中ウォーキング（上村大輔）	水中ウォーキング（上村大輔）
20:00–21:00					中級	初級
21:00–21:45				上級	マスターズ	マスターズ

木

時間	スタジオ
10:15–11:00	フラダンス（鍋嶋宣子）
11:10–11:55	基本エアロ（磯引しんこ）
12:05–12:35	ウエストシェイプ（スタッフ）
12:45–13:45	ゆらぎ体操（関東千香子）
14:00–14:45	あるいてエアロ（安田敏江）
15:00–15:45	ウェーブストレッチ（ASAMI）
18:30–19:15	ZUMBA（佐子容子）
19:30–20:15	たのしくステップ（池野鷹）
20:30–21:15	オリジナルエアロ（池野鷹）

時間	プール 1	2	3	4	5	6
11:00–12:00				四泳法	四泳法	四泳法
12:00–13:00				上級	中級	初級
13:15–13:45				ショートアクア（和田光）	ショートアクア（和田光）	ショートアクア（和田光）
14:00–15:00				腰痛水泳	腰痛水泳	腰痛水泳
15:30–19:00	子どもスイミング	子どもスイミング	子どもスイミング	子どもスイミング	子どもスイミング	子どもスイミング
18:00–19:00	中高生					
19:20–19:50					ショートアクア（栗山真由香）	ショートアクア（栗山真由香）
20:00–21:00				四泳法	四泳法	上級
21:00–21:45					中級	初級

金

時間	スタジオ
10:15–11:00	ポルドブラ（宮川晶子）
11:10–11:55	ZUMBA（北川健太）
12:05–12:50	シェイプボディ（北川健太）
13:00–13:30	はじめてエアロ（藤原知美）
13:45–14:30	パワーヨガ（藤原知美）
14:45–15:45	ジャズダンス（江上加余子）
18:45–19:15	BODY COMBAT30（上村大輔）
19:30–20:15	オリジナルエアロ（那須彩也香）
20:30–21:15	あるいてエアロ（K@Z）

時間	プール 1	2	3	4	5	6
11:00–12:00				上級	中級	初級
12:00–13:00				四泳法	四泳法	四泳法
13:10–13:55				水中ウォーキング	水中ウォーキング	水中ウォーキング
14:05–14:35				ショートアクア（上村大輔）	ショートアクア（上村大輔）	ショートアクア（上村大輔）
15:30–19:30	子どもスイミング	子どもスイミング	子どもスイミング	子どもスイミング	子どもスイミング	子どもスイミング
19:20–19:50					ショートアクア（K@Z）	ショートアクア（K@Z）
20:00–21:00					中級	初級
21:00–21:45				四泳法	四泳法	上級

22:00閉館

土

時間	スタジオ
10:15–10:45	おてがるエクササイズ（磯引しんこ）
11:00–11:45	あるいてエアロ（磯引しんこ）
12:00–12:30	ウエストシェイプ（スタッフ）
12:45–13:30	かんたんステップ＆筋トレ（高城順子）
13:45–14:30	おてがるヨガ（高城順子）
14:45–15:30	たのしくエアロ（柴貴郎）
18:15–18:45	BODY COMBAT30（和田光）
19:00–19:45	たのしくステップ（藤森ゆりか）

時間	プール 1	2	3	4	5	6
9:00–10:00	ベビー	ベビー				
10:00–12:00	子どもスイミング	子どもスイミング	子どもスイミング（11:00～）	子どもスイミング（11:00～）		
12:15–12:45				ミットアクア（和田光）	ミットアクア（和田光）	ミットアクア（和田光）
13:00–14:00			四泳法	上級	中級	初級
13:30–20:00	子どもスイミング	子どもスイミング	子どもスイミング	子どもスイミング	子どもスイミング	子どもスイミング
19:00–20:00						中高生
20:00–20:45					マスターズ	マスターズ

21:00閉館

※ スタジオ 🟧 のクラスは、初めての方でも気軽に参加して頂けるクラスです。

⬛ の部分は、フリーでご利用出来ません。

※ アクアビクス・ショートアクア・ミットアクアは、参加者25名以上になると３コース利用させていただきます。

※ 子どものスクール開始５分前から準備をさせていただきます。