

# HOS OGURA スタジオ & プール レッスンスケジュール (短縮営業期間)

2020. 6. 15 ~

	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	フリースペース	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 (崎崎宣子)	子どもスイミング					基本エアロ (SAORI)						あるいてエアロ (藤引しんこ)						フラダンス (崎崎宣子)												ポルドブラ (宮川晶子)						四泳法						おてがるエクササイズ (藤引しんこ)					
12:00	からだバランス (坂口敬典)						ZUMBA (SAORI)						リラックスヨガ (大沢美幸)						基本エアロ (藤引しんこ)						コアトレーニング (佐伯真冬)						ZUMBA (北川健太)						上級	中級	初級	あるいてエアロ (藤引しんこ)								
13:00	たのしくエアロ (和田光)						ピラティス (SAORI)						ヨガ&ストレッチ (藤引しんこ)						ヨガ&ストレッチ (藤引しんこ)						ゆるぎ体操 (藤原千香子)						シェイプボディ (北川健太)						ウエストシェイプ (スタッフ)						ウエストシェイプ (スタッフ)					
14:00	BODY COMBAT30 (上村大輔)						ウェーブストレッチ (佐々木昌弘)						たのしくエアロ (藤引しんこ)						あるいてエアロ (安田敏江)						フリースペースでのレッスンは当面のあいだ、休講させていただきます。						はじめてエアロ (藤原知美)						水中ウォーキング						かんたんステップ&筋トレ (高城順子)					
15:00	ウエストシェイプ (スタッフ)						やさしいステップ (今野有紀)						水中ウォーキング						ウェーブストレッチ (ASAMI)						腰痛水泳						パワーヨガ (藤原知美)						おてがるヨガ (高城順子)						おてがるヨガ (高城順子)					
16:00	ヨガ (藤原知美)						たのしくエアロ (今野有紀)						パレエエクササイズ (藤原知美)						ウエストシェイプ (スタッフ)												ジャズダンス (江上加奈子)						たのしくエアロ (柴貴郎)						たのしくエアロ (柴貴郎)					
17:00																																																
18:00																																																
19:00							パワーヨガ (藤原知美)						おてがるヨガ (高城順子)						ZUMBA (佐子香子)												BODY COMBAT30 (上村大輔)																	
20:00							たのしくエアロ (宮川晶子)						基本エアロ (K&Z)						たのしくステップ (池野慶)												オリジナルエアロ (藤原知美)						たのしくステップ (藤引しんこ)											
21:00							KAZE (宮川晶子)						オリジナルエアロ (山川清志)						オリジナルエアロ (池野慶)												あるいてエアロ (K&Z)																	
22:00																																																
23:00																																																

※ スタジオ [オレンジ色] 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。

[グレー色] 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。