オークスポーツクラブ川越

2019年3月　プログラムスケジュール

※月曜日は定休日です
※下記プログラムは変更になる場合がございます

火曜日

第1スタジオ
- 10:00 ～ 10:50 オリジナルステップ 50 （神藤） ★
- 11:05 ～ 11:50 スタンダードエアロ （飯沼）
- 12:05 ～ 13:05 メガダンス60 （飯沼）
- 13:20 ～ 14:20 ZUMBA60 （KAYO）
- 14:40 ～ 15:20 Sintex Tone 40 （利根川）
- 15:40 ～ 16:40 太極拳 簡化 24 式 （舟木）
- 19:15 ～ 20:05 オリジナルステップ 50 （川野） ★
- 20:25 ～ 21:05 ビギナーエアロ （新井）
- 21:20 ～ 22:05 リトモス 45 （ちず）

第2スタジオ
- 9:55 ～ 10:55 全身調整ヨガ （沖田）
- 11:10 ～ 11:55 体幹エクササイズ 45 （SACHIKO）
- 12:10 ～ 13:10 フィットネスヨーガ （谷口）
- 13:35 ～ 14:20 スタンダードステップ （川野）
- 14:35 ～ 15:15 ビギナーエアロ （酒井）
- 15:35 ～ 16:35 ロコモ美立体操 （長岡）
- 19:10 ～ 20:10 フィットネスヨーガ （田中夏芽）
- 20:25 ～ 21:10 コアチャレンジ45 （川野）
- 21:30 ～ 22:15 ラディカルパワー 45 [筋コンディショニング] （スタッフ）

第3スタジオ
- 9:25 ～ 9:45 ショートレッスン （スタッフ）
- 11:15 ～ 11:35 ショートレッスン （スタッフ）
- 13:30 ～ 14:00 バランスサーキット （本郷）

プール
- 9:30 ～ 10:00 プールプログラム （隔週）
- 10:00 ～ 10:55 婦人クラス 初級　有料
- 11:00 ～ 11:55 婦人クラス 中上級　有料
- 12:30 ～ 13:00 プールプログラム
- 13:00 ～ 13:30 プールプログラム （隔週）
- ジュニアスクール（スイミングスクール）
- 20:00 ～ 20:30 プールプログラム （隔週）

水曜日

第1スタジオ
- 10:00 ～ 11:00 ピリアロハ （島村）
- 11:15 ～ 12:15 ダンス Basic & コリオ （MiDORi）
- 13:20 ～ 14:00 ビギナーエアロ （吉村）
- 14:15 ～ 15:00 スタンダードエアロ （SACHIKO）
- 15:20 ～ 16:20 バレエヨガ [シェイプ] （iku）
- 19:15 ～ 20:15 ヨガピラティス （髙橋）
- 20:30 ～ 21:30 Sintex Cardio & Reborn （松﨑）

第2スタジオ
- 9:55 ～ 10:55 ベーシックヨガ （arumi）
- 11:10 ～ 12:10 リ・ボディストレッチ （大竹）
- 12:25 ～ 13:05 ビギナーステップ （川野）
- 13:20 ～ 13:50 のびのびストレッチ （川野）
- 14:10 ～ 15:10 mana ヨガ （長岡）
- 15:30 ～ 16:00 ラディカルパワー 30 [筋コンディショニング] （スタッフ）
- 20:30 ～ 21:15 ユーバウンドエレメント＆ショート [トランポリン] （菅原純）
- 担当変更 21:35 ～ 22:20 ファイドウ 45 [格闘技系] （TaNi） ★

第3スタジオ
- 9:25 ～ 9:45 昇降エクササイズ 20 （佐野）
- 12:35 ～ 13:05 トップライド 30 [サイクルエクササイズ] （スタッフ）
- 15:20 ～ 15:50 はじめてステップ （本郷）
- 19:30 ～ 20:00 バランスサーキット （近藤）

プール
- ジュニアスクール（スイミングスクール）
- 11:30 ～ 12:00 プールプログラム （隔週）
- 12:15 ～ 13:00 アクアエクササイズ 有料
- 19:00 ～ 19:55 一般クラス 有料

木曜日

第1スタジオ
- 9:45 ～ 10:15 いす体操 （本郷）
- 10:30 ～ 11:15 ZUMBA45 （hide）
- 11:35 ～ 12:15 ビギナーエアロ （松﨑）
- 12:40 ～ 13:10 バレエエクササイズ [マット] （田中絵梨）
- 13:25 ～ 14:25 オリジナルエアロ 60 （SACHIKO） ★
- 14:40 ～ 15:20 ビギナーエアロ （飯島）
- 15:50 ～ 16:35 メンテナンスストレッチ （JURI）
- 19:15 ～ 20:05 オリジナルステップ 50 （神藤）

第2スタジオ
- 10:05 ～ 11:05 ヨガフローベーシック （引田） ★
- 11:25 ～ 12:25 古典ヨガ ※毎月最終週は瞑想 （いいむれ）
- 12:40 ～ 13:10 体幹エクササイズ 30 （SACHIKO）
- 13:50 ～ 14:10 BURNNING TRAINING （スタッフ）
- 14:35 ～ 15:35 ベリーダンス （JURI）
- 19:15 ～ 20:00 ボディコンディショニング （宇津木）
- 20:20 ～ 21:00 ビギナーエアロ （宇津木）
- 21:15 ～ 22:00 ラディカルパワー 45 [筋コンディショニング] （スタッフ）

第3スタジオ
- 10:50 ～ 11:10 ショートレッスン （スタッフ）
- 13:25 ～ 14:25 はじめてのバレエ [バーレッスン] （田中絵梨）
- 15:50 ～ 16:20 バランスサーキット （スタッフ）
- 20:20 ～ 20:50 トップライド 30 [サイクルエクササイズ] （スタッフ）

プール
- 9:30 ～ 9:50 プールプログラム （隔週）
- 10:00 ～ 10:55 婦人クラス 初級　有料
- 11:00 ～ 11:55 婦人クラス 中上級　有料
- 12:30 ～ 13:00 プールプログラム
- 13:00 ～ 13:30 プールプログラム （隔週）
- ジュニアスクール（スイミングスクール）
- 20:00 ～ 20:30 プールプログラム （隔週）

金曜日

第1スタジオ
- 9:55 ～ 10:40 スタンダードステップ （神藤）
- 10:55 ～ 11:35 ビギナーエアロ （新井）
- 12:00 ～ 13:00 LOWLOW エクササイズ （光森）
- 13:15 ～ 14:00 ジャズダンス入門 （光森）
- 14:25 ～ 15:10 ZUMBA45 （KAYO）
- 15:30 ～ 16:15 スタンダードエアロ （谷川）
- 19:00 ～ 19:40 ZUMBA40 （瀬梨菜）
- 20:10 ～ 20:55 メガダンス45 （ちず）
- 21:20 ～ 22:00 ビギナーエアロ （宇津木）

第2スタジオ
- 9:50 ～ 10:35 かんたん HIPHOP （新井）
- 10:50 ～ 11:50 リフレッシュヨガ （吉田）
- 13:10 ～ 13:40 はじめてエアロ （今井）
- 14:10 ～ 15:10 骨盤ストレッチ （髙橋）
- 15:25 ～ 16:15 リトモス 50 （KAYO）
- 19:10 ～ 20:00 ステップ＆体幹 （SACHIKO）
- 20:15 ～ 21:15 骨盤ストレッチ （髙橋）

第3スタジオ
- 10:00 ～ 10:20 ショートレッスン （スタッフ）
- 12:15 ～ 12:45 バランスサーキット （佐野）
- 14:15 ～ 14:35 ショートレッスン （スタッフ）
- 19:05 ～ 19:50 トップライド 45 [サイクルエクササイズ] （スタッフ）
- 20:20 ～ 20:50 Night BURNNING （スタッフ）

プール
- 9:30 ～ 10:00 プールプログラム （隔週）
- 10:00 ～ 10:55 婦人クラス 初級　有料
- 11:00 ～ 11:55 婦人クラス 中上級　有料
- 12:15 ～ 13:00 アクアエクササイズ 有料
- 13:00 ～ 13:30 プールプログラム （隔週）
- ジュニアスクール（スイミングスクール）
- 20:00 ～ 20:30 プールプログラム （隔週）

土曜日

第1スタジオ
- 9:50 ～ 10:35 美ューティ BodyWave （Rumi）
- 10:50 ～ 11:50 ベリーダンス入門 （Rumi）
- 12:10 ～ 12:55 スタンダードステップ （平等）
- 14:00 ～ 15:00 メガダンス60 （ちず）
- 15:15 ～ 16:00 スタンダードエアロ （宇津木）
- 18:05 ～ 18:45 ビギナーエアロ （余語）
- 19:00 ～ 20:00 リラックスヨガ （吉田）

第2スタジオ
- 9:40 ～ 10:40 陰陽ヨガ （HIRO） ★
- 11:00 ～ 11:40 ビギナーエアロ （新井）
- 12:00 ～ 12:45 ラディカルパワー 45 [筋コンディショニング] （近澤）
- 13:05 ～ 13:50 ユーバウンドエレメント＆ショート （近澤）
- 14:10 ～ 15:10 ロコモ美立体操 （長岡）
- 15:30 ～ 16:30 フィットネスヨーガ （杉本）

第3スタジオ
- 12:15 ～ 12:35 ショートレッスン （スタッフ）
- 15:25 ～ 15:45 ショートレッスン （スタッフ）
- 19:05 ～ 19:45 バランスサーキット （余語）

プール
- ジュニアスクール（スイミングスクール）
- 19:00 ～ 19:55 一般クラス 有料

日曜日

第1スタジオ
- 9:50 ～ 10:50 陳式太極拳 （山田昇二）
- 11:05 ～ 12:05 リトモス 60 （ちず）
- 14:15 ～ 14:55 ビギナーエアロ （一坊寺）
- 15:15 ～ 16:15 オリジナルエアロ 60 （一坊寺） ★
- 18:30 ～ 19:15 アロマストレッチ 45 （峰岸）

第2スタジオ
- 9:55 ～ 10:55 バレトン （野口）
- 11:15 ～ 12:15 美 body エクササイズ （野口）
- 12:30 ～ 13:00 ラディカルパワー 30 [筋コンディショニング] （TaNi）
- 13:20 ～ 14:20 ファイドウ 60 [格闘技系] （TaNi） ★
- 時間変更 14:40 ～ 15:40 リフレッシュヨガ （吉田）

プール
- ジュニアスクール（スイミングスクール）
- 13:00 ～ 13:30 プールプログラム （隔週）
- 15:00 ～ 15:30 プールプログラム （隔週）

ーお知らせー

※レッスンは全て予約制です。当日の２時間前より予約機にてご予約をお取り下さい。
※予約された後に、レッスンに参加されない場合は、必ずキャンセル処理を行って下さい。
※第３スタジオ、プールプログラムの詳細は、別紙にてご確認下さい。

はじめてスタジオデビューする方、無理なく運動したい方向けのレッスンです。　★ 中級～向けのレッスンとなります。　子供のスクールとなります。　※ 第３スタジオ、プールプログラムの詳細は、別紙にてご確認下さい。