

# オークスポーツクラブ川越 スタジオレクショナルプログラム

2020年11月

火曜日		オンライン 配信	水曜日		オンライン 配信	木曜日		オンライン 配信	金曜日		オンライン 配信	土曜日		オンライン 配信	日曜日		オンライン 配信	
第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ		
10:00	15名	8:45~9:30 モーニング フローヨガ LIVE配信 沖田	15名	19名		15名	19名		15名	19名	8:30~9:20 朝ヨガ 落合 LIVE配信	15名	19名	9:00~9:45 いすのが 長岡 LIVE配信	15名	19名	9:50~10:40 陳式太極拳 山田昇二 LIVE配信	
	9:20~9:50 いす体操 本郷		9:45~10:15 バランスストレッチ 今井	9:50~10:40 ベーシックヨガ arumi		スタジオ変更 10:30~11:00 ZUMBA hide	10:00~10:50 インド式ヨガ 【最終週は瞑想】 いーむれ		9:55~10:40 パーシャル エクササイズ 新井	NEW 10:00~10:20 スタッフレッスン 時間変更		9:40~10:30 陰陽ヨガ HIRO			10:45~11:15 骨盤エクササイズ 野口	9:50~10:20 バレトン 野口 LIVE配信	10:00	
	10:20~10:50 スタンダードステップ 神藤		10:50~11:40 ピリアロハ 島村	11:10~12:00 リ・ボディ ストレッチ 大竹		11:00~11:45 ベーシックヨガ arumi	時間変更 11:25~12:15 身体 コンディショニング		11:05~11:35 ビギナーエアロ 新井	10:55~11:45 リフレッシュヨガ 吉田		11:00~11:30 ビギナーエアロ 新井		11:05~11:35 リトモス ちず	11:45~12:30 美body エクササイズ 野口	11:05~11:35 リトモス	11:00	
	11:30~12:00 リトモス																	11:00
	飯沼																	12:00
	12:30~13:00 メガダンス		NEW 12:30~12:50 スタッフレッスン	12:25~12:55 ビギナーステップ 川野		11:40~12:10 はじめてステップ 利根川	11:25~12:15 身体 コンディショニング 松崎 時間変更		12:05~12:55 LOWLOW エクササイズ 光森	12:10~12:40 メガダンス 飯島		12:00~12:30 ラディカルパワー 菅原純		11:45~12:30 美body エクササイズ 野口	12:30~13:00 ラディカルパワー TaNi	12:30~13:00 ラディカルパワー	12:00	
	飯沼		13:15~14:00 スローBrain to Balance 進藤仁美	13:20~13:50 のびのびストレッチ 川野		12:40~13:30 バレエストレッチ 田中絵梨	12:40~13:10 はじめてエアロ 松崎		スタジオ・時間変更 13:05~13:35 はじめてエアロ 飯島	13:05~13:35 はじめてエアロ 飯島		13:00~13:30 ユーバウンド 菅原純		12:30~13:00 ラディカルパワー TaNi	13:30~14:00 ファイドウ TaNi	13:30~14:00 ファイドウ	13:00	
	13:30~14:00 ファイドウ 本名		14:30~15:00 スタンダードエアロ SACHIKO	15:30~16:00 バランスサーキット スタッフ		13:55~14:25 体幹エクササイズ SACHIKO	13:35~14:25 リ・ボディ ストレッチ 大竹		14:00~14:50 むくみ改善 下半身エクササイズ 田中八恵	14:25~14:55 ZUMBA hide		14:00~14:30 メガダンス ちず		14:15~14:45 ビギナーエアロ 一坊寺	14:50~15:40 リフレッシュヨガ 吉田	14:50~15:40 リフレッシュヨガ 吉田	14:00	
	14:40~15:25 ユニバーサルヨガ アース					14:50~15:35 ベリーダンス じゅり	14:50~15:20 ビギナーエアロ 飯島		15:20~15:50 ラテンエクспレス hide	15:20~15:50 ラテンエクспレス hide		14:55~15:25 フリースタイル ちず		15:20~16:05 腸体操プラス SACHIKO	15:20~16:05 腸体操プラス SACHIKO	15:20~16:05 腸体操プラス SACHIKO	15:00	
	ゆい											17:10~18:00 リラックスヨガ 吉田		15:30~16:20 フィットネスヨーガ 杉本	18:30~19:15 アロマストレッチ 45 峰岸	18:30~19:15 アロマストレッチ 45	15:00	
	15:50~16:40 太極拳 簡化24式 舟木					16:00~16:40 癒しの調整 ストレッチ じゅり	15:50~16:20 ラディカルパワー スタッフ							18:30~19:00 ユーバウンド 西岡	18:30~19:15 アロマストレッチ 45 峰岸	18:30~19:15 アロマストレッチ 45	16:00	
																		17:00
																		18:00
																		19:00
																		20:00
																		21:00
																		22:00
																		22:00
																		22:00

【水曜日スタッフレッスン内容】  
 11/4 自体重トレーニング 近藤  
 11/11 ストレッチポール 村山  
 11/18 オーク体操 菅野  
 11/25 ウェーブストレッチ 本郷

【金曜日スタッフレッスン内容】  
 11/6 青竹体操 利根川  
 11/13 オーク体操 小林  
 11/20 ストレッチポール 近藤  
 11/27 オーク体操 菅野

※11月より録画配信は、YouTubeにていつでもご覧頂けるようになります。  
 詳細は30日までにお知らせ致します。(会員限定公開)

スタジオレッスンご参加にあたっての注意事項  
 ・オンラインレッスンの予約受付終了時間は、レッスン開始の30分前までとなります。  
 ・レッスンの前後は最低でも25分開け、換気・除菌・清掃を行います。  
 ・スタジオの出入口は、換気の為レッスン中も開放させていただきます。  
 ・参加の際には、マスクを着用し、スタジオ内での会話・掛け声・発声はお控え下さい。  
 ・スタジオへの入場はレッスン開始の5分前から変更させていただきます。