

オークスポーツクラブ川越 8月第3スタジオレッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1 9:25~9:45 昇降エクササイズ20 佐野 12:30~13:00 骨盤底筋トレーニング 利根川 14:15~15:00 スタンダードエアロ SACHIKO 15:20~15:50 はじめてステップ 佐野 19:40~20:10 バランスサーキット 近藤	2 10:50~11:10 背すじピン! 小林 13:25~14:25 はじめてのバレエ 田中 絵梨 16:00~16:30 バランスサーキット 近藤 20:20~21:05 ピラティス45 神藤	3 10:00~10:30 バランスサーキット 佐野 13:10~13:30 ストレッチボール 佐野 19:10~19:40 バランスサーキット 瀬莉菜 20:20~20:50 SUPER BURNNING TRAINING 近藤	4 12:15~12:35 ストレッチボール 本名 15:25~15:45 バランスボール 川内 19:05~19:45 バランスサーキット 余語	5 レッスンなし
6 休館日	7 9:25~9:45 背すじピン 鈴木 11:15~11:35 ストレッチボール 武知 13:30~14:00 バランスサーキット 佐野 14:30~15:00 Sintex Tone 30 利根川 20:40~21:10 ヨガ&ストレッチ 小山 21:25~21:55 ミットシェイプ 小山	8 9:25~9:45 昇降エクササイズ20 佐野 10:10~11:10 心肺蘇生法 スタッフ 12:30~13:00 骨盤底筋トレーニング 利根川 14:15~15:00 スタンダードエアロ SACHIKO 15:20~15:50 はじめてステップ 利根川 19:40~20:10 バランスサーキット 近藤	9 10:50~11:10 ウェーブストレッチ 村山 13:25~14:25 はじめてのバレエ 田中 絵梨 16:00~16:30 バランスサーキット 近藤 20:20~21:05 ピラティス45 神藤 10:10~11:10 心肺蘇生法 スタッフ	10 10:00~10:30 バランスサーキット 佐野 13:10~13:30 ストレッチボール 小林 19:10~19:40 バランスサーキット 瀬莉菜 20:20~20:50 SUPER BURNNING TRAINING 近藤	11 12:15~12:35 背すじピン! 佐野 15:25~15:45 バランスボール 青木 19:05~19:45 バランスサーキット 余語	12 18:30~19:30 心肺蘇生法 スタッフ
13 休館日	14 休館日	15 休館日	16 10:50~11:10 シナプソロジー 村山 13:25~14:25 はじめてのバレエ 田中 絵梨 16:00~16:30 バランスサーキット 近藤 20:20~21:05 ピラティス45 神藤	17 10:00~10:30 バランスサーキット 本郷 13:10~13:30 自体重トレーニング 吉田 19:10~19:40 バランスサーキット 瀬莉菜 20:20~20:50 SUPER BURNNING TRAINING 入江	18 12:15~12:35 ストレッチボール 本名 15:25~15:45 自体重トレーニング 松澤 19:05~19:45 バランスサーキット 余語	19 レッスンなし
20 休館日	21 9:25~9:45 サーキットトレーニング 鈴木 11:15~11:35 背すじピン 村山 13:30~14:00 バランスサーキット 本郷 14:30~15:00 Sintex Tone 30 利根川 20:40~21:10 ヨガ&ストレッチ 小山 21:25~21:55 ミットシェイプ 小山	22 9:25~9:45 昇降エクササイズ20 佐野 12:30~13:00 骨盤底筋トレーニング 利根川 14:15~15:00 スタンダードエアロ SACHIKO 15:20~15:50 はじめてステップ 本郷 19:40~20:10 バランスサーキット 近藤	23 10:50~11:10 ストレッチボール 武知 13:25~14:25 はじめてのバレエ 田中 絵梨 16:00~16:30 バランスサーキット 佐野 20:20~21:05 ピラティス45 神藤	24 10:00~10:30 バランスサーキット 佐野 13:10~13:30 バランスボール 小林 19:10~19:40 バランスサーキット 瀬莉菜 20:20~20:50 SUPER BURNNING TRAINING 近藤	25 12:15~12:35 背すじピン! 佐野 15:25~15:45 バランスボール 松澤 19:05~19:45 バランスサーキット 余語	26 レッスンなし
27 休館日	28 9:25~9:45 背すじピン 小林 11:15~11:35 シナプソロジー 村山 13:30~14:00 バランスサーキット 本郷 14:30~15:00 Sintex Tone 30 利根川 20:40~21:10 ヨガ&ストレッチ 小山 21:25~21:55 ミットシェイプ 小山	29 9:25~9:45 昇降エクササイズ20 佐野 12:30~13:00 骨盤底筋トレーニング 利根川 14:15~15:00 スタンダードエアロ SACHIKO 15:20~15:50 はじめてステップ 本郷 19:40~20:10 バランスサーキット 近藤	30 10:50~11:10 バランスボール 小林 13:25~14:25 はじめてのバレエ 田中 絵梨 16:00~16:30 バランスサーキット 佐野 20:20~21:05 ピラティス45 神藤	31 10:00~10:30 バランスサーキット 佐野 13:10~13:30 ストレッチボール 本郷 19:10~19:40 バランスサーキット 瀬莉菜 20:20~20:50 SUPER BURNNING TRAINING 松澤		