

オークスポーツクラブ川越 6月第3スタジオレッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
<p style="text-align: center;">6月から、「いす体操」が 1スタ→3スタへ変更となります</p>					1	2	
					15:25~15:45 バランスボール 本名 19:05~19:45 バランスサーキット 余語		レッスンなし
3	4	5	6	7	8	9	
休館日	9:25~9:45 オーク体操 菅野	9:25~9:45 昇降エクササイズ20 佐野	10:50~11:10 シナプソロジー 村山	10:00~10:20 背すじピン 佐野	15:25~15:45 ウェーブストレッチ 青木	レッスンなし	
	11:15~11:35 いす体操 本郷	11:20~11:40 オーク体操 利根川	13:25~14:25 バレエ 田中 絵梨	12:30~13:00 バランスサーキット 佐野	19:05~19:45 バランスサーキット 余語		
	13:30~14:00 バランスサーキット 本郷	12:35~13:05 トップライド30 (バイクEX) 本名	15:10~15:30 オーク体操 吉田	13:30~13:50 オーク体操 小林			
	20:30~21:00 トップライド30 (バイクEX) 戸田	19:30~20:00 バランスサーキット 近藤		15:30~16:00 バランスサーキット 近藤			
				19:15~20:00 トップライド45 (バイクEX) 青木			
10	11	12	13	14	15	16	
休館日	9:25~9:45 オーク体操 小林	9:25~9:45 昇降エクササイズ20 佐野	10:50~11:10 背すじピン 小林	10:00~10:20 ウェーブストレッチ 村山	15:25~15:45 ストレッチボール 本名	レッスンなし	
	11:15~11:35 サーキットトレーニング 鈴木	11:20~11:40 オーク体操 利根川	13:25~14:25 バレエ 田中 絵梨	12:30~13:00 バランスサーキット 近藤	19:05~19:45 バランスサーキット 余語		
	13:30~14:00 バランスサーキット 本郷	12:35~13:05 トップライド30 (バイクEX) 戸田	15:10~15:30 オーク体操 松澤	13:30~13:50 オーク体操 小林			
	20:30~21:00 トップライド30 (バイクEX) 青木	19:30~20:00 バランスサーキット 近藤		15:30~16:00 バランスサーキット 近藤			
				19:15~20:00 トップライド45 (バイクEX) 本名			
17	18	19	20	21	22	23	
休館日	9:25~9:45 オーク体操 菅野	9:25~9:45 昇降エクササイズ20 佐野	10:50~11:10 ウェーブストレッチ 村山	10:00~10:20 ストレッチボール 西岡	15:25~15:45 はじめてライド 本名	レッスンなし	
	11:15~11:35 いす体操 本郷	11:20~11:40 オーク体操 菅野	13:25~14:25 バレエ 田中 絵梨	12:30~13:00 バランスサーキット 佐野	19:05~19:45 バランスサーキット 余語		
	13:30~14:00 バランスサーキット 本郷	12:35~13:05 トップライド30 (バイクEX) 戸田	15:10~15:30 オーク体操 吉田	13:30~13:50 オーク体操 小林			
	20:30~21:00 トップライド30 (バイクEX) 青木	19:30~20:00 バランスサーキット 近藤		15:30~16:00 バランスサーキット 近藤			
				19:15~20:00 トップライド45 (バイクEX) 本名			
24	25	26	27	28	29	30	
休館日	9:25~9:45 オーク体操 本名	9:25~9:45 昇降エクササイズ20 佐野	10:50~11:10 バランスボール 小林	10:00~10:20 ストレッチボール 本郷	15:25~15:45 自重トレーニング 松澤	レッスンなし	
	11:15~11:35 背すじピン 鈴木	11:20~11:40 オーク体操 菅野	13:25~14:25 バレエ 田中 絵梨	12:30~13:00 バランスサーキット 佐野	19:05~19:45 バランスサーキット 余語		
	13:30~14:00 バランスサーキット 本郷	12:35~13:05 トップライド30 (バイクEX) 松澤	15:10~15:30 オーク体操 松澤	13:30~13:50 オーク体操 スタッフ			
	20:30~21:00 トップライド30 (バイクEX) 青木	19:30~20:00 バランスサーキット 近藤		15:30~16:00 バランスサーキット 近藤			
				19:15~20:00 トップライド45 (バイクEX) 青木			