

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	2	3	4
			10:50~11:10 ストレッチボール 小林	10:00~10:20 ウェーブストレッチ 村山	15:25~15:45 背すじピン 本名	レッスンなし
			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	
			15:10~15:30 オーク体操 松澤	13:30~13:50 オーク体操 スタッフ		
				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		
5	6	7	8	9	10	11
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 シナプソロジー 村山	10:00~10:20 ウェーブストレッチ 本郷	15:25~15:45 ストレッチボール 西岡	レッスンなし
	10:15~10:45 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	
	11:15~11:35 バランスボール 鈴木	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 高橋	13:30~13:50 オーク体操 小林		
	13:30~14:00 バランスサーキット 本郷	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 利根川		
	20:30~21:00 トップライド30 (バイクEX) 青木			19:15~20:00 トップライド45 (バイクEX) 松澤		
12	13	14	15	16	17	18
休館日	夏季休館日	9:25~9:45 サーキットトレーニング 鈴木	10:50~11:10 バランスボール 村山	10:00~10:20 背すじピン 佐野	15:25~15:45 自重トレーニング 川内	レッスンなし
		11:20~11:40 オーク体操 スタッフ	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	
		12:35~13:05 トップライド30 (バイクEX) 青木	15:10~15:30 オーク体操 吉田葵	13:30~13:50 オーク体操 松澤		
		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) 松澤		
19	20	21	22	23	24	25
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 ストレッチボール 佐野	10:00~10:20 ウェーブストレッチ 本郷	15:25~15:45 はじめてライド 本名	レッスンなし
	10:15~10:45 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	
	11:15~11:35 はじめてライド 本名	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 高橋	13:30~13:50 オーク体操 小林		
	13:30~14:00 バランスサーキット 本郷	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 利根川		
	20:30~21:00 トップライド30 (バイクEX) 青木			19:15~20:00 トップライド45 (バイクEX) 青木		
26	27	28	29	30	31	
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 背すじピン 村山	10:00~10:20 ストレッチボール 小林	15:25~15:45 自重トレーニング 松澤	
	10:15~10:45 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	
	11:15~11:35 バランスボール 近藤	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 吉田葵	13:30~13:50 オーク体操 スタッフ		
	13:30~14:00 バランスサーキット 本郷	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		
	20:30~21:00 トップライド30 (バイクEX) 松澤			19:15~20:00 トップライド45 (バイクEX) 本名		