

オークススポーツクラブ川越 10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 休館日	2 9:25~9:45 バランスボール 鈴木 11:15~11:35 背すじピン 小林 13:30~14:00 バランスサーキット 佐野	3 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 青木 15:20~15:50 はじめてステップ 利根川 19:30~20:00 バランスサーキット 近藤	4 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 15:50~16:20 バランスサーキット 近藤 20:20~20:50 トップライド30 入江	5 10:00~10:30 バランスサーキット 佐野 13:10~13:30 自重トレーニング 吉田 19:05~19:50 トップライド45 本名 20:20~20:50 Night BURNNING 近藤	6 12:15~12:35 バランスボール 村山 15:25~15:45 ストレッチボール 松澤 19:05~19:45 バランスサーキット 余語	7 レッスンなし				
	8 休館日	9 9:25~9:45 サーキットトレーニング 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 本郷	10 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 本名 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	11 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 15:50~16:20 バランスサーキット 利根川 20:20~20:50 トップライド30 青木	12 10:00~10:30 バランスサーキット 佐野 13:10~13:30 ウェーブストレッチ 村山 19:05~19:50 トップライド45 青木 20:20~20:50 Night BURNNING 近藤		13 12:15~12:35 自重トレーニング 松澤 15:25~15:45 ストレッチボール 本名 19:05~19:45 バランスサーキット 余語	14 レッスンなし		
		15 休館日	16 9:25~9:45 背すじピン 鈴木 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	17 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 本名 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	18 10:50~11:10 サーキットトレーニング 吉田 13:25~14:25 はじめてのバレエ 田中 絵梨 15:50~16:20 バランスサーキット 利根川 20:20~20:50 トップライド30 入江		19 10:00~10:30 バランスサーキット 佐野 13:10~13:30 背すじピン 小林 15:30~16:30 心肺蘇生法 入江 19:05~19:50 トップライド45 入江 20:20~20:50 Night BURNNING 近藤		20 12:15~12:35 バランスボール 青木 15:25~15:45 自重トレーニング 松澤 19:05~19:45 バランスサーキット 余語	21 レッスンなし
			22 休館日	23 9:25~9:45 ストレッチボール 小林 11:15~11:35 バランスボール 近藤 13:30~14:00 バランスサーキット 本郷	24 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 青木 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		25 10:50~11:10 サーキットトレーニング 吉田 13:25~14:25 はじめてのバレエ 田中 絵梨 15:50~16:20 バランスサーキット 利根川 20:20~20:50 トップライド30 本名		26 10:00~10:30 バランスサーキット 佐野 13:10~13:30 ウェーブストレッチ 村山 19:05~19:50 トップライド45 入江 20:20~20:50 Night BURNNING 入江	
29 休館日				30 9:25~9:45 ストレッチボール 小林 11:15~11:35 背すじピン 鈴木 13:30~14:00 バランスサーキット 本郷	31 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 入江 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	<h1 style="color: red; margin: 0;">10月から第3スタジオでの レッスンに戻ります！</h1>				