

オークススポーツクラブ川越 1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 レッスンなし	3 レッスンなし	4 10:00~10:30 バランスサーキット 佐野 13:10~13:30 背すじピン 村山 19:05~19:50 トップライド45 松澤 20:20~20:50 Night BURNNING 松澤	5 12:15~12:35 ストレッチボール 村山 15:25~15:45 自重トレーニング 本名 19:05~19:45 バランスサーキット 余語	6 レッスンなし
7 休館日	8 9:25~9:45 サーキットトレーニング 鈴木 11:15~11:35 ウェーブストレッチ 村山 13:30~14:00 バランスサーキット 本郷	9 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 松澤 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	10 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 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	11 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 近藤 19:05~19:50 トップライド45 本名 20:20~20:50 Night BURNNING 近藤	12 12:15~12:35 シナプソロジー 村山 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	13 レッスンなし
14 休館日	15 9:25~9:45 バランスボール 小林 11:15~11:35 ストレッチボール 村山 13:30~14:00 バランスサーキット 本郷	16 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	17 10:50~11:10 自重トレーニング 井上 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	18 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 19:05~19:50 トップライド45 入江 20:20~20:50 Night BURNNING 入江	19 12:15~12:35 背すじピン 本名 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	20 レッスンなし
21 休館日	22 9:25~9:45 ストレッチボール 小林 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	23 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	24 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 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	25 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 19:05~19:50 トップライド45 青木 20:20~20:50 Night BURNNING 近藤	26 12:15~12:35 自重トレーニング 井上 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	27 レッスンなし
28 休館日	29 9:25~9:45 自重トレーニング 近藤 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	30 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	31 10:50~11:10 ストレッチボール 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 本名	<b>本年も宜しくお願い致します</b>		