

オークスポーツクラブ川越 3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 10:00~10:20 はじめてライド 松澤 12:15~12:45 バランスサーキット 佐野 14:15~14:35 ウェーブストレッチ 村山 19:05~19:50 トップライド45 松澤 20:20~20:50 Night BURNNING 近藤	2 12:15~12:35 サーキットトレーニング 鈴木 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	3 レッスンなし
4	5 9:25~9:45 背すじピン 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	6 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	7 10:50~11:10 シナプソロジー 村山 13:25~14:25 はじめてのパレエ 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	8 10:00~10:20 ストレッチボール 小林 12:15~12:45 バランスサーキット 近藤 14:15~14:35 自体重トレーニング 吉田 19:05~19:50 トップライド45 戸田 20:20~20:50 Night BURNNING 松澤	9 12:15~12:35 バランスボール 松澤 15:25~15:45 はじめてライド 本名 19:05~19:45 バランスサーキット 余語	10 レッスンなし
11	12 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 小林 13:30~14:00 バランスサーキット 本郷	13 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	14 10:50~11:10 ウェーブストレッチ 村山 13:25~14:25 はじめてのパレエ 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	15 10:00~10:20 はじめてライド 松澤 12:15~12:45 バランスサーキット 近藤 14:15~14:35 バランスボール 小林 19:05~19:50 トップライド45 松澤 20:20~20:50 Night BURNNING 近藤	16 12:15~12:35 ウェーブストレッチ 青木 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	17 レッスンなし
18	19 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 本郷 13:30~14:00 バランスサーキット 本郷	20 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	21 10:50~11:10 背すじピン 佐野 13:25~14:25 はじめてのパレエ 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	22 10:00~10:20 ウェーブストレッチ 村山 12:15~12:45 バランスサーキット 佐野 14:15~14:35 バランスボール 吉田 19:05~19:50 トップライド45 松澤 20:20~20:50 Night BURNNING 松澤	23 12:15~12:35 自体重トレーニング 松澤 15:25~15:45 はじめてライド 青木 19:05~19:45 バランスサーキット 余語	24 レッスンなし
25	26 9:25~9:45 バランスボール 近藤 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	27 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	28 10:50~11:10 サーキットトレーニング 鈴木 13:25~14:25 はじめてのパレエ 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	29 10:00~10:20 はじめてライド 松澤 12:15~12:45 バランスサーキット 佐野 14:15~14:35 ストレッチボール 村山 19:05~19:50 トップライド45 戸田 20:20~20:50 Night BURNNING 近藤	30 12:15~12:35 背すじピン 村山 15:25~15:45 ストレッチボール 青木 19:05~19:45 バランスサーキット 余語	31 レッスンなし