

オークスポーツクラブ川越 5月身体リセットエリアレッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1 10:40~10:50 体幹トレーニング10 西岡	2 12:10~12:20 美トレーニング10 村山	3 14:40~14:50 腹割トレーニング10 岡部	4 13:10~13:20 美トレーニング10 本名	5 15:10~15:20 体幹トレーニング10 小杉
6 Family Day	7 19:10~19:20 美トレーニング10 吉田	8 18:40~18:50 美トレーニング10 近藤	9 11:40~11:50 腹割トレーニング10 西岡	10 19:10~19:20 体幹トレーニング10 増渕	11 15:10~15:20 腹割トレーニング10 小杉	12 11:40~11:50 美トレーニング10 村山
13 休館日	14 19:10~19:20 腹割トレーニング10 倉田	15 20:10~20:20 体幹トレーニング10 岡部	16 10:10~10:20 美トレーニング10 小林 20:10~20:20 腹割トレーニング10 増渕	17 15:10~15:20 体幹トレーニング10 松澤	18 10:10~10:20 腹割トレーニング10 小杉	19 11:10~11:20 美トレーニング10 鈴木
20 休館日	21 18:40~18:50 体幹トレーニング10 倉田	22 11:10~11:20 美トレーニング10 佐野	23 レッスンなし	24 20:10~20:20 腹割トレーニング10 増渕	25 レッスンなし	26 16:10~16:20 腹割トレーニング10 倉田
27 休館日	28 15:10~15:20 美トレーニング10 小林	29 15:40~15:50 体幹トレーニング10 近藤	30 10:10~10:20 美トレーニング10 村山	31 15:10~15:20 腹割トレーニング10 松澤		