

オークスポーツクラブ川越 5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 9:25~9:45 昇降エクササイズ20 佐野 11:20~11:40 オーク体操 松澤 12:35~13:05 トップライド30 (バイクEX) 松澤 19:30~20:00 バランスサーキット 佐野	2 10:50~11:10 シナフソロジー 村山 13:25~14:25 バレエ 田中 絵梨 15:10~15:30 オーク体操 利根川	3 10:00~10:20 ストレッチボール 西岡 12:30~13:00 バランスサーキット 佐野 13:30~13:50 オーク体操 利根川 15:30~16:00 バランスサーキット 利根川 19:15~20:00 トップライド45 (バイクEX) 松澤	4 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	5 レッスンなし
6	7 9:25~9:45 オーク体操 菅野 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 20:30~21:00 トップライド30 (バイクEX) 本名	8 9:25~9:45 昇降エクササイズ20 佐野 11:20~11:40 オーク体操 小林 12:35~13:05 トップライド30 (バイクEX) 戸田 19:30~20:00 バランスサーキット 近藤	9 10:50~11:10 ウェーブストレッチ 村山 13:25~14:25 バレエ 田中 絵梨 15:10~15:30 オーク体操 吉田	10 10:00~10:20 ストレッチボール 西岡 12:30~13:00 バランスサーキット 佐野 13:30~13:50 オーク体操 小林 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) 青木	11 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	12 レッスンなし
13	14 9:25~9:45 オーク体操 菅野 11:15~11:35 バランスボール 鈴木 13:30~14:00 バランスサーキット 本郷 20:30~21:00 トップライド30 (バイクEX) 青木	15 9:25~9:45 昇降エクササイズ20 佐野 11:20~11:40 オーク体操 小林 12:35~13:05 トップライド30 (バイクEX) 松澤 19:30~20:00 バランスサーキット 近藤	16 10:50~11:10 背すじピン 佐野 13:25~14:25 バレエ 田中 絵梨 15:10~15:30 オーク体操 吉田	17 10:00~10:20 ウェーブストレッチ 村山 12:30~13:00 バランスサーキット 近藤 13:30~13:50 オーク体操 小林 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	18 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	19 レッスンなし
20	21 9:25~9:45 オーク体操 菅野 11:15~11:35 はじめてライド 松澤 13:30~14:00 バランスサーキット 本郷 20:30~21:00 トップライド30 (バイクEX) 青木	22 9:25~9:45 昇降エクササイズ20 佐野 11:20~11:40 オーク体操 本名 12:35~13:05 トップライド30 (バイクEX) 本名 19:30~20:00 バランスサーキット 近藤	23 10:50~11:10 ストレッチボール 本郷 13:25~14:25 バレエ 田中 絵梨 15:10~15:30 オーク体操 吉田	24 10:00~10:20 シナフソロジー 村山 12:30~13:00 バランスサーキット 佐野 13:30~13:50 オーク体操 小林 15:30~16:00 バランスサーキット 利根川 19:15~20:00 トップライド45 (バイクEX) 戸田	25 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	26 レッスンなし
27	28 9:25~9:45 オーク体操 利根川 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 20:30~21:00 トップライド30 (バイクEX) 松澤	29 9:25~9:45 昇降エクササイズ20 佐野 11:20~11:40 オーク体操 菅野 12:35~13:05 トップライド30 (バイクEX) 青木 19:30~20:00 バランスサーキット 近藤	30 10:50~11:10 背すじピン 佐野 13:25~14:25 バレエ 田中 絵梨 15:10~15:30 オーク体操 本名	31 10:00~10:20 自体重トレーニング 吉田 12:30~13:00 バランスサーキット 佐野 13:30~13:50 オーク体操 松澤 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		