

2021年10月 オークスポーツクラブ川越スタジオレッスンプログラム [金・土・日曜日] ※火・水・木曜日は裏面です

金曜日				土曜日				日曜日			
第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	本館	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	
定員15名	定員19名	リモート配信スタジオ	カルチャースタジオ	定員15名	定員19名	リモート配信スタジオ		定員15名	定員19名	リモート配信スタジオ	
9:45~10:35 いすヨガ 長岡	9:45~10:30 パーシャル エクササイズ 新井	8:30~9:20 朝ヨガ 落合 LIVE配信			9:40~10:30 陰陽ヨガ HIRO				9:50~10:40 陳式太極拳 山田昇二		
				10:50~11:20 サルセッション ジュン				10:20~10:50 バレトン 野口			
11:00~11:30 ビギナーエアロ 新井	10:55~11:45 リフレッシュヨガ 吉田	11:20~11:40 スタッフレッスン20 ※別紙参照		11:45~12:15 スタンダードステップ 平等	11:00~11:30 ビギナーエアロ 新井	11:20~11:40 バーニング20 スタッフ		11:20~12:10 美bodyエクササイズ 野口	11:05~11:35 リトモス ちず		
11:55~12:45 ピラティス Macha	12:10~12:40 メガダンス 飯島			12:45~13:35 ヴァンヤサヨガ ひとみ	12:00~12:30 ファイドウ スタッフ				12:20~12:50 ラディカルパワー TaNi		
	13:05~13:35 はじめてエアロ 飯島		13:05~13:35 サルセッション Macha		13:00~13:30 ラディカルパワー 松澤			13:00~13:50 ハタヨガ YAYOI	13:20~13:50 ファイドウ TaNi		
13:15~13:45 スタンダードステップ 神藤				14:00~14:30 メガダンス ちず	14:35~15:05 ビギナーエアロ SACHIKO			14:15~14:45 スタンダードエアロ 一坊寺			
14:15~14:45 ZUMBA hide	14:15~15:05 骨盤ストレッチ 高橋			14:55~15:25 フリースタイル ちず				15:20~16:05 腸体操プラス SACHIKO	14:50~15:40 リフレッシュヨガ 吉田		
15:15~15:45 ラテンエクスプレス hide	15:30~16:00 スタッフレッスン30 スタッフ				15:30~16:20 フィットネスヨーガ 杉本						
16:10~17:00 ハタヨガ YAYOI				17:10~18:00 リラックスヨガ 吉田						16:45~17:30 ピラティス 野口	
19:10~19:40 スタンダードエアロ 平等	19:45~20:35 腸体操プラス SACHIKO	曜日変更 20:15~20:35 バーニング20 スタッフ			18:30~19:00 ユーバウンド 西岡			18:30~19:15 ポディアジャスト 峰岸		18:00~18:50 ハタヨガ 菅野	
20:10~20:40 メガダンス ちず	時間変更 21:00~21:30 ユーバウンド 西岡	LIVE配信 21:10~22:00 おやすみ前の リラックスヨガ 菊池			19:30~20:00 ラディカルパワー 西岡						

【リモートレッスンについて】
 予約締切時間は、受講日前日の19:00となります。
 ID・パスコードは締切後1時間以内に、ご登録のメールアドレスへ送らせていただきます。
 (火曜日のクラスは日曜日19:00締切となります)
【スタジオレッスンご参加にあたっての注意事項】
 ・レッスンの前後は最低でも25分開け、換気・除菌・清掃を行います。
 ・スタジオの出入口は、換気の為レッスン中も開放させていただきます。
 ・ご参加の際は **マスクを着用** し、スタジオ内での会話・掛け声・発声はお控えください。
 ・スタジオへの入場はレッスン開始の **5分前から** とさせていただきます。