

2021年11月オーグ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18名	定員24名	リモート&バーチャル	カルチャースタジオ	定員18名	定員24名	リモート&バーチャル		定員18名	定員24名	リモート&バーチャル	
9:45~10:35 いすヨガ 長岡	9:45~10:30 パーソナル エクササイズ 新井	8:30~9:20 朝ヨガ 落合 LIVE配信		時間変更 10:40~11:20 サルセッション ジュン	9:40~10:30 陰陽ヨガ HIRO			時間変更 10:20~11:00 バレトン 野口	9:50~10:40 陳式太極拳 山田昇二		
時間変更 10:55~11:35 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		時間変更 11:45~12:25 スタンダードステップ 平等	時間変更 10:55~11:35 ビギナーエアロ 新井	ラディカルバーチャル 11:00~11:30 オキシジェノ		11:20~12:10 美bodyエクササイズ 野口	11:10~11:50 リトモス ちず		
11:55~12:45 ピラティス Macha	時間変更 12:10~12:50 メガダンス 飯島		時間変更 13:05~13:45 サルセッション Macha	12:45~13:35 ヴァンヤサヨガ ひとみ	時間変更 11:55~12:35 ファイドウ スタッフ	◎オキシジェノ ピラティス・ヨガ・太極拳などの要素を取り入れたプログラム ◎イレブン 高強度のトレーニングを間隔をあけて行うトレーニングプログラム		13:00~13:50 ハタヨガ YAYOI	時間変更 12:20~13:00 ラディカルパワー TaNi	ラディカルバーチャル 12:15~12:45 メガダンス	
時間変更 13:10~13:50 スタンダードステップ 神藤	時間変更 13:15~13:45 はじめてエアロ 飯島			時間変更 14:00~14:40 メガダンス ちず	時間変更 13:00~13:40 ラディカルパワー 松澤			14:15~14:55 スタンダードエアロ 一坊寺	時間変更 13:20~14:00 ファイドウ TaNi	ラディカルバーチャル 14:00~14:30 ラディカルONE	
時間変更 14:15~14:55 ZUMBA hide	14:15~15:05 骨盤ストレッチ 高橋			時間変更 15:05~15:45 フリースタイル ちず	時間変更 14:15~14:55 ビギナーエアロ SAHIKO			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	◎ラディカルONE 初級者向けのトレーニングクラス	
時間変更 15:15~15:55 ランエクスペス hide	15:30~16:00 スタッフレッスン30 定員19名				15:30~16:20 フィットネスヨーガ 杉本	LIVE配信 15:25~16:10 体幹エクササイズ SACHIKO		16:45~17:30 ピラティス 野口			
時間変更 16:20~17:10 ハタヨガ YAYOI		ラディカルバーチャル 16:30~17:00 ラディカルONE		17:10~18:00 リラックスヨガ 吉田				スタジオ変更 16:45~17:30 ピラティス 野口			
	◎ラディカルONE 初級者向けのトレーニングクラス ◎ハイパーC お腹・お尻に特化したトレーニングクラス				時間変更 18:30~19:10 ユーバウンド 西岡			18:30~19:15 ボディアジャスト 峰岸			
時間変更 19:00~19:40 スタンダードエアロ 平等		ラディカルバーチャル 19:45~20:00 ハイパーC お腹 20:15~20:30 ハイパーC お尻			時間変更 19:30~20:10 ラディカルパワー 西岡						
時間変更 20:10~20:50 メガダンス ちず	19:45~20:35 腸体操プラス SACHIKO										
	時間変更 21:00~21:40 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									

ラディカルバーチャルとは？

映像を見ながら行うフィットネスプログラムです。
暗闇のなかで行うので、周りを気にすることなく自分のペースで行えます。
※参加される方は開始時間の10分前に名簿へお名前を記入していただきます。
※途中入場は原則禁止とさせていただきます。

【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20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。