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　[火・水・木曜日]　※金・土・日曜日は裏面です

火曜日

	第1スタジオ **定員15名**	第2スタジオ **定員19名**	第3スタジオ リモート配信スタジオ	本館 カルチャースタジオ
9:00				
	9:20～9:50 いす体操　本郷			
10:00		9:55～10:45 全身調整ヨガ 沖田		
	10:20～10:50 スタンダードステップ 神藤			
11:00		11:10～11:40 ビギナーエアロ 沖田	11:20～11:50 バランスサーキット スタッフ	
	11:30～12:00 リトモス 飯沼			
12:00		12:15～13:05 フィットネスヨーガ 岩瀬紫央里		
	12:30～13:00 メガダンス 飯沼			
13:00	13:25~13:55 スタンダードエアロ 酒井 **時間変更**	13:30~14:10 癒しの調整ストレッチ じゅり		
	14:25～15:15 ユニバーサルヨガアース ゆい	14:40～15:10 サルセーション ジュン		
15:00	15:40～16:30 ロコモ美立体操 長岡	15:50～16:40 太極拳 簡化24式 舟木		
16:00				
17:00				
19:00	19:15~19:45 スタンダードステップ 宮川	19:10～20:00 フィットネスヨーガ 田中夏芽		
20:00	20:10～20:55 コアトレヨガ 宮川		20:25～20:55 トップライド スタッフ	
21:00	21:20～21:50 リトモス ちず	21:20～21:50 ラディカルパワー 宮川		
22:00				

水曜日

	第1スタジオ **定員15名**	第2スタジオ **定員19名**	第3スタジオ リモート配信スタジオ	本館 カルチャースタジオ
9:00				
	9:45～10:15 バランスストレッチ 今井	9:45～10:35 ベーシックヨガ arumi		
10:00				10:00～10:50 自力整体ヨガ Kyoko
	10:45～11:35 ピリアロハ 島村	11:00～11:50 リ・ボディストレッチ 大竹	11:15～11:35 スタッフレッスン20 **※別紙参照**	
11:00		**担当変更**		
	12:00～12:50 体幹ヨガ 宮川	12:15～12:45 ファイドウ スタッフ		
12:00		13:10～13:40 ビギナーステップ 宮川		
	13:15～14:00 Brain to Balance 進藤仁美			
13:00	14:30～15:00 スタンダードエアロ SACHIKO	14:15～15:05 ストレッチヨガ 長岡	**LIVE配信** 15:00～15:50 ピラティス iku	
	15:25~16:10 からだバー hide	15:45～16:15 ビギナーエアロ 前田		14:55～15:25 バレトン 前田
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
19:00	19:15～20:05 ヨガピラティス 髙橋	19:10～19:40 サルセーション ジュン		
20:00	20:30～21:00 スタンダードエアロ 佐藤	**担当変更** 20:15～20:45 ユーバウンド 西岡		
21:00		**担当変更** 21:15～21:45 ファイドウ 西岡		
22:00				

木曜日

	第1スタジオ **定員15名**	第2スタジオ **定員19名**	第3スタジオ リモート配信スタジオ	本館 カルチャースタジオ
9:00	**NEW** 9:20～10:05 目覚めのワークアウト 野口	※E＆Sとは… 動きの練習をするので、初めての方でも参加しやすいクラスです。		
10:00	10:30～11:00 ZUMBA hide	10:00～10:50 インド式ヨガ [最終週は瞑想] いーむれ	10:30～10:50 スタッフレッスン20 **※別紙参照**	
11:00	11:25～12:15 身体 コンディショニング 松崎	11:30～12:00 ユーバウンド E&S 西岡		
12:00	12:40～13:30 バレエストレッチ 田中絵梨	12:35～13:05 はじめてエアロ 松崎		12:55～13:45 太極拳 簡化24式 初級スタートクラス 舟木
13:00	13:55～14:40 ベリーダンス じゅり	13:35～14:25 リ・ボディストレッチ 大竹	**LIVE配信** 14:45～15:30 リ・ボディストレッチ 大竹	
14:00	15:05～15:50 腸体操プラス SACHIKO	14:50～15:20 ビギナーエアロ 飯島		
15:00		16:00～16:30 やさしいヨガ 菅野		
16:00				
17:00				
19:00	19:15～19:45 スタンダードステップ 神藤	19:15～20:05 アクティブヨガ 今村		
20:00	20:20～20:50 ビギナーエアロ 今村	20:30～21:00 ファイドウ TaNi	**NEW** 20:30～21:00 トップライド スタッフ	
21:00		21:25～21:55 ラディカルパワー TaNi		
22:00				

※カルチャースタジオのレッスンは本館スイミング側のカルチャースタジオで行います。こちらのレッスンは本館が利用できる会員種別の方のみご参加いただけるレッスンとなります。予約サイトにてご予約の上、ご参加ください。