

# 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 [火・水・木曜日] ※金・土・日曜日は裏面です

火曜日				水曜日				木曜日			
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	本館	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	本館
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	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	カルチャースタジオ
9:00											
9:20~9:50 いす体操 本郷								9:20~10:05 目覚めのワークアウト			
時間変更 10:15~10:55 スタンダードステップ	9:55~10:45 全身調整ヨガ 沖田		NEW 10:30~11:20 ゆらっくす体操 大竹	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		10:00~10:50 自力整体ヨガ Kyoko	野口	10:00~10:50 インド式ヨガ [最終週は瞑想]	10:15~10:35 スタッフレッスン20	
神藤	時間変更			10:45~11:35 ピリアロハ 島村		ラディカルバーチャル 11:15~11:30		時間変更 10:30~11:10 ZUMBA		※別紙参照	
時間変更 11:20~12:00 リトモス	11:10~11:50 ビギナーエアロ	11:20~11:50 バランスサーキット			11:00~11:50 リ・ボディストレッチ 大竹	ラディカルONE			定員19名	ラディカルバーチャル 11:20~11:50	
飯沼	沖田	スタッフ				11:45~12:15 メガダンス		11:30~12:20 身体コンディショニング 松崎	11:30~12:00 ユーバウンド 30	ファイドウ	
時間変更 12:20~13:00 メガダンス	12:15~13:05 フィットネスヨーガ 岩瀬紫央里	ラディカルバーチャル		12:00~12:50 体幹ヨガ 宮川	時間変更 12:15~12:55 ファイドウ				時間変更		
飯沼		13:00~13:30 オキシジェノ			スタッフ			12:40~13:30 バレエストレッチ 田中絵梨	12:40~13:10 はじめてエアロ		12:55~13:45 太極拳 簡化24式 [初級スタートクラス]
時間変更 13:20~14:00 スタンダードエアロ	13:30~14:10 癒しの調整ストレッチ			13:15~14:00 Brain to Balance	時間変更 13:15~13:55 ビギナーステップ	13:20~13:40 スタッフレッスン20		時間変更 13:50~14:35 ベリーダンス じゅり	松崎		
酒井	じゅり			進藤仁美	宮川	※別紙参照			時間変更 13:40~14:30 リ・ボディストレッチ 大竹		舟木
時間・スタジオ変更 14:25~15:05 サルセッション	時間・スタジオ変更 14:35~15:25 ユニバーサルヨガアース	◎オキシジェノ ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り 入れたプログラム		時間変更 14:30~15:10 スタンダードエアロ	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			時間変更	LIVE配信	
ジュン	ゆい			SACHIKO			14:55~15:25 バレトン	15:05~15:50 腸体操プラス SACHIKO	14:50~15:30 ビギナーエアロ	14:50~15:35 リ・ボディストレッチ	
15:40~16:30 ロコモ美立体操 長岡	15:50~16:40 太極拳 簡化24式			時間変更 15:30~16:15 からだパー	時間変更 15:45~16:25 ビギナーエアロ		前田		飯島	大竹	
	舟木			hide	前田				16:00~16:30 やさしいヨガ		
									菅野		
										ラディカルバーチャル 18:30~19:00 ハイパーC	
19:15~19:45 スタンダードステップ	19:10~20:00 フィットネスヨーガ			19:15~20:05 ヨガピラティス	19:10~19:50 サルセッション	19:45~20:00 ラディカルバーチャル		時間変更 19:15~19:55 スタンダードステップ	19:15~20:05 アクティブヨガ	◎ハイパーC お腹・お尻に特化した トレーニングクラス	
宮川	田中夏芽			高橋	ジュン	イレブン		神藤	今村		
20:10~20:55 コアトレヨガ		20:25~20:55 トップライド		時間変更 20:30~21:10 スタンダードエアロ	時間変更 20:15~20:55 ユーバウンド	20:15~20:45 メガダンス		時間変更 20:20~21:00 ビギナーエアロ	時間変更 20:25~21:05 ファイドウ TaNi	20:30~21:00 トップライド	
宮川	時間変更	スタッフ		佐藤	西岡	◎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			21:30~22:10 ラディカルパワー TaNi	スタッフ	
時間変更 21:20~22:00 リトモス	21:15~21:55 ラディカルパワー				時間変更 21:20~22:00 ファイドウ						
ちず	宮川				西岡						
22:00											

はじめての方はこちらのクラスから！