オークスポーツクラブ川越　2026年12月（火・水・木）プログラムスケジュール

※月曜日は定休日です
※下記プログラムは変更になる場合がございます

火曜日

第１スタジオ（定員 23 名）

- 10:10 ～ 10:55 スタンダードステップ（神藤）★
- 11:15 ～ 11:55 ビギナーエアロ（落合綾子）
- 12:15 ～ 13:05 メガダンス（飯沼）
- 13:30 ～ 14:10 癒しの調整ストレッチ（じゅり）
- 14:30 ～ 15:20 サルセーション（ジュン）
- 15:40 ～ 16:30 いすヨガ（長岡）
- 19:05 ～ 19:55 フィットネスヨーガ（田中夏芽）
- 20:15 ～ 21:00 からだ改善プログラム（平等）

第２スタジオ（定員 37 名）

- 10:00 ～ 10:50 全身調整ヨガ（沖田）
- 11:10 ～ 12:00 リトモス（飯沼）
- 12:20 ～ 13:10 フィットネスヨーガ（岩瀬紫央里）
- 13:30 ～ 14:15 スタンダードエアロ（宇津木）★
- 14:35 ～ 15:25 ユニバーサルヨガアース（ゆい）
- 15:50 ～ 16:40 太極拳 簡化 24 式（舟木）
- 19:15 ～ 20:00 ファイドウ（松下）★
- 20:20 ～ 21:05 ラディカルパワー（西岡）定員 25 名
- 21:25 ～ 22:10 ユーバウンド（西岡）★

第３スタジオ

- HF 9:15 ～ 9:45 調整系　ストレッチ・ヨガ・ボディーワークなど
- LIVE 配信 10:15 ～ 10:45 ボルドプラ・ダンスエアロ・トレーニングなど（魚原大）
- 11:50 ～ 12:10 スタッフレッスン
- 19:30 ～ 20:00 フリースタイルライド（西岡）
- ホームフィットネス（映像レッスン）

本館 カルチャースタジオ

- 10:15 ～ 11:05 ゆらっくす体操（大竹）
- 11:25 ～ 12:10 ZUMBA（沖田）
- 12:30 ～ 13:15 フラダンス入門（Mie）
- ジュニアスクール

プール

- 9:30 ～ 10:00 プールプログラム [8.9.10 コース]「隔週」
- 10:00 ～ 10:55 レディーススイム 初級　有料 [1.2.3 コース]
- 11:05 ～ 12:00 レディーススイム 中上級　有料 [123 コース]
- 12:30 ～ 13:00 プールプログラム [7.8.9.10 コース]
- 13:05 ～ 13:35 プールプログラム [1 コース]「隔週」
- ジュニアスクール（スイミングスクール）
- 20:30 ～ 22:00 オープンウォーター 有料 [3.4.5 コース]

水曜日

第１スタジオ（定員 23 名）

- 9:45 ～ 10:25 バランスストレッチ（今井）
- 10:50 ～ 11:40 ピリアロハ（島村）
- 12:25 ～ 13:05 ビギナーステップ（落合綾子）
- 13:25 ～ 14:10 体幹エクササイズ（SACHIKO）
- 14:30 ～ 15:15 スタンダードエアロ（SACHIKO）★
- 19:10 ～ 20:00 セルフコンディショニング（高橋）
- 20:25 ～ 21:15 やさしいフローヨガ（山中）

第２スタジオ（定員 37 名）

- 9:45 ～ 10:35 ベーシックヨガ（arumi）
- 10:55 ～ 11:45 リ・ボディストレッチ（大竹）※いずれか 1 本のみとさせていただきます。
- 12:05 ～ 12:55 リトモス（宇津木）
- 13:15 ～ 14:00 Brain to Body（日野）
- 14:20 ～ 15:10 ストレッチヨガ（長岡）
- 15:30 ～ 16:20 美尻エクササイズ＆ストレッチ（Mii）
- 19:10 ～ 20:00 サルセーション（ジュン）
- 20:20 ～ 21:05 ファイドウ（茂木）★
- 21:25 ～ 22:15 リトモス（茂木）

第３スタジオ

- LIVE 配信 10:30 ～ 11:00 ストレッチ・エクササイズなど（田中咲音会）
- 11:20 ～ 11:50 元気はじめ隊（予約不可）「隔週」※別紙参照
- 12:20 ～ 12:40 スタッフレッスン
- 13:20 ～ 13:50 みんなで貯筋トレ（吉田葵）
- RV 19:30 ～ 20:00 X55
- ホームフィットネス（映像レッスン）
- ホームフィットネス（映像レッスン）

本館 カルチャースタジオ

- 9:55 ～ 10:45 自力整体ヨガ（Kyoko）
- 11:05 ～ 11:45 ビギナーエアロ（宇津木）
- 14:15 ～ 15:05 太極拳 簡化 24 式「初級スタートクラス」（舟木）
- ジュニアスクール

プール

- ジュニアスクール（スイミングスクール）
- 11:30 ～ 12:00 プールプログラム [8.9.10 コース]「隔週」
- 12:15 ～ 13:00 アクアビクスクラス 有料 [8.9.10 コース]
- 13:05 ～ 13:35 プールプログラム [1 コース]「隔週」
- ジュニアスクール（スイミングスクール）
- 19:00 ～ 19:55 成人スイム 有料 [3.4.5.6 コース]

木曜日

第１スタジオ（定員 23 名）

- 10:10 ～ 11:00 ZUMBA（hide）※２本連続でのご参加はお控えください。
- 11:30 ～ 12:20 身体コンディショニング（松崎）
- 12:40 ～ 13:10 はじめてエアロ（松崎）
- 13:35 ～ 14:25 身体スッキリいす体操（落合ゆう子）
- 14:50 ～ 15:20 みんなで貯筋トレ！（吉田葵）
- 19:20 ～ 20:05 隔週プログラム（沖田 / 茂木）
- 20:25 ～ 21:10 隔週プログラム（沖田 / 茂木）

第２スタジオ（定員 37 名）

- 9:20 ～ 10:00 目覚めのワークアウト（宇津木）
- 10:20 ～ 11:10 インド式ヨガ「最終週は瞑想」（いーむれ）
- 11:35 ～ 12:05 ラディカルパワー（大関）定員 25 名
- 12:30 ～ 13:20 バレエストレッチ（田中絵梨）
- 13:40 ～ 14:30 リ・ボディストレッチ（大竹）※いずれか 1 本のみとさせていただきます。
- 14:50 ～ 15:40 コンディショニングピラティス（高橋）
- 19:10 ～ 19:55 リフレッシュヨガ（arumi）
- 20:15 ～ 21:00 ファイドウ（TaNi）★
- 21:20 ～ 22:05 ラディカルパワー（TaNi）定員 25 名

第３スタジオ

- ホームフィットネス（映像レッスン）
- RV 10:45 ～ 11:15 X55
- RV 11:25 ～ 11:55 メガダンス
- 12:35 ～ 13:20 リ・ボディストレッチ（大竹）※いずれか 1 本のみとさせていただきます。
- 13:40 ～ 14:30 ベリーダンス（じゅり）
- ホームフィットネス（映像レッスン）

本館 カルチャースタジオ

- 11:25 ～ 12:10 ZUMBA（hide）※２本連続でのご参加はお控えください。
- 12:30 ～ 13:20 メガダンス（大関）
- ジュニアスクール

プール

- 9:30 ～ 9:50 プールプログラム [8.9.10 コース]
- 10:00 ～ 10:55 レディーススイム 3級　有料 [1.2.3 コース]
- 11:05 ～ 12:00 レディーススイム 6～4・2・1級　有料 [1.2.3 コース]
- 12:30 ～ 13:00 プールプログラム [8.9.10 コース]
- ジュニアスクール（スイミングスクール）
- 20:00 ～ 20:30 プールプログラム [8.9.10 コース]

【木曜日 隔週プログラム】

第１・３・５週担当 沖田 IR　第２・４週担当 茂木 IR

	担当 IR	19:20 ～ 20:05	20:25 ～ 21:10
12/3	沖田 IR	Fit hop	リラックスヨガ
12/10	茂木 IR	スタンダードステップ	オリジナルダンスフィットネス
12/17	沖田 IR	スタンダードエアロ	リラックスヨガ
12/24	茂木 IR	スタンダードステップ	オリジナルダンスフィットネス

子供のスクールがありますが、常時歩くコースと泳ぐコースを利用できます。　★運動強度も高く、慣れている方向けのクラスとなります。　※スタッフレッスン、プールでのレッスンの内容及び担当者につきましては、別紙にてご確認ください。