オークスポーツクラブ川越　2026年12月（金・土・日）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

金曜日

第１スタジオ（定員 23 名）

- 9:40 ～ 10:30 いすヨガ（長岡）
- 10:55 ～ 11:35 ビギナーエアロ（新井）
- 12:05 ～ 12:45 ビギナーステップ（神藤）
- 13:10 ～ 13:40 はじめてエアロ（神藤）
- 14:05 ～ 14:55 ZUMBA（hide）
- 15:15 ～ 16:05 コアウェーブストレッチ（hide）
- 19:00 ～ 19:45 スタンダードエアロ（平等） ★
- 20:05 ～ 20:50 リトモス（飯沼）

第２スタジオ（定員 37 名）

- 9:40 ～ 10:25 パーシャルエクササイズ（新井）
- 10:45 ～ 11:35 リフレッシュヨガ（吉田）
- 11:55 ～ 12:45 ピラティス（Macha）
- 13:05 ～ 13:55 サルセーション（Macha）
- 14:15 ～ 15:05 骨盤ストレッチ（髙橋）
- 18:55 ～ 19:40 ラディカルパワー（小林） 定員 25 名
- 20:05 ～ 20:50 ユーバウンド（岩田） ★
- 21:10 ～ 21:55 メガダンス（飯沼）

第３スタジオ

- ホームフィットネス（映像レッスン） 9:40 ～ 10:55
- RV 12:15 ～ 12:45 オキシジェノ
- RV 13:15 ～ 13:45 X55
- LIVE 配信 15:00 ～ 15:30 カーディオワークアウト（本間友暁）
- ホームフィットネス（映像レッスン） 15:15 ～ 19:15
- HF 19:15 ～ 20:00 有酸素系プログラム
- HF 20:05 ～ 21:05 ヨガ

本館 カルチャースタジオ

- 11:55 ～ 12:45 ゆったりヨガ（吉田）
- ジュニアスクール 13:05 ～ 21:05

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 [1.2.3 コース]
- 12:15 ～ 13:00 アクアエクササイズ 有料 [1.2 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） 13:05 ～ 20:30
- 20:00 ～ 20:30 プールプログラム [4 コース]

土曜日

第１スタジオ（定員 23 名）

- 10:35 ～ 11:25 サルセーション（ジュン）
- 11:45 ～ 12:30 スタンダードステップ（平等） ★
- 12:55 ～ 13:40 ZUMBA（瀬端）
- 14:05 ～ 14:50 美尻エクササイズ（Mii）
- 16:30 ～ 17:20 リラックスヨガ（吉田）

第２スタジオ（定員 37 名）

- 9:35 ～ 10:25 カラダと仲良くなるヨガ（菅野）
- 10:50 ～ 11:30 ビギナーエアロ（平等）
- 11:50 ～ 12:35 ユーバウンド（Mii） ★
- 13:00 ～ 13:45 ファイドウ（Mii） ★
- 14:15 ～ 14:55 ビギナーエアロ（SACHIKO）
- 15:30 ～ 16:20 フィットネスヨーガ（杉本）
- 18:30 ～ 19:15 メガダンス（川内）
- 19:35 ～ 20:20 ユーバウンド（aino） ★
- 20:40 ～ 21:25 ラディカルパワー（aino）

第３スタジオ

- ホームフィットネス（映像レッスン） 9:35 ～ 14:55
- 14:40 ～ 15:10 トップライド（飯島花音）
- RV 17:00 ～ 17:30 ハイパー C
- RV 17:45 ～ 18:15 ファイドウ
- RV 18:30 ～ 19:00 X55
- ホームフィットネス（映像レッスン） 19:35 ～ 21:25

プール

- ジュニアスクール（スイミングスクール） 9:35 ～ 19:55
- 19:00 ～ 19:55 成人スイム 有料 [3.4.5.6 コース]

日曜日

第１スタジオ（定員 23 名）

- 9:50 ～ 10:40 陳式太極拳（山田昇二）
- 11:00 ～ 11:45 ファイドウ（TaNi） ★
- 12:05 ～ 12:50 スタンダードエアロ（笹井） ★
- 13:15 ～ 14:00 骨盤体操（サイタ）
- 14:20 ～ 15:00 ビギナーエアロ（一坊寺）
- 15:20 ～ 16:05 体幹 MIX「ステップ」（SACHIKO）

第２スタジオ（定員 37 名）

- 9:50 ～ 10:35 ポルドブラ（笹井）
- 10:55 ～ 11:45 リトモス（笹井）
- 12:10 ～ 12:55 ラディカルパワー（TaNi） 定員 25 名
- 13:20 ～ 14:05 ファイドウ（TaNi） ★
- 15:10 ～ 16:00 リフレッシュヨガ（吉田）

第３スタジオ

- ホームフィットネス（映像レッスン） 9:50 ～ 10:40
- RV 11:30 ～ 12:00 X55
- RV 12:30 ～ 13:00 メガダンス
- ホームフィットネス（映像レッスン） 13:15 ～ 21:05

プール

- 7:00 ～ 8:30 オープンウォーター 有料
- ジュニアスクール（スイミングスクール） 9:00 ～ 21:05
- 13:00 ～ 13:30 プールプログラム [5 コース]「隔週」
- 15:00 ～ 15:30 プールプログラム [9.10 コース]「隔週」

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。

スタジオレッスンご参加にあたりご確認下さい。

- 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。
- マスクの着用は 2023.5.9 より個人の判断とさせていただきます。
- 予約をされたレッスンに出られなくなってしまった場合には必ずキャンセル処理を行って下さい。
- スタジオ内にスマートフォンを持ち込まれる際にはマナーモードにしていただき、レッスンの妨げにならない用ご配慮下さい。

映像レッスンとは ..

スクリーンに映し出された映像をみながら行うプログラムです。
予約なしで気軽に利用できる為、はじめての方には特におすすめのレッスンとなります。
尚、こちらの映像は LIVE ではなく録画されたものです。

スタジオレッスンのご予約について

毎週日曜日 19:30 より
翌週の日曜日～土曜日までの 1 週間分のご予約が新たにお取りいただけます。

プールのご利用について

- プールは全 10 コースあります。
- いつでも歩くコースと泳ぐコースを利用できます。
- 監視台側が 10 コースです。
- 曜日・時間帯・参加人数によりコース割を変更する場合がございます。
- プライベートレッスンでコースを使用する場合がございます。