

オークスポーツクラブ 鶴ヶ島

2020年6月 時間調整 (換気・消毒) プログラムスケジュール

	火			水			木			金			土			日		
	フィットネススタジオ	ホットスタジオ	カルチャースタジオ	フィットネススタジオ	ホットスタジオ	カルチャースタジオ	フィットネススタジオ	ホットスタジオ	カルチャースタジオ	フィットネススタジオ	ホットスタジオ	カルチャースタジオ	フィットネススタジオ	ホットスタジオ	カルチャースタジオ	フィットネススタジオ	ホットスタジオ	カルチャースタジオ
9:00																		
9:30																		
10:00	9:45~10:35 バランス& ストレッチ 土佐谷	9:40~10:30 インド式ヨガ いーむれ		9:30~10:20 24式 簡化太極拳 山科	10:00~10:45 リラックスヨガ 服部	10:15~10:35 オーク体操	10:00~10:50 バーチャル エクササイズ 新井	9:45~10:30 コラーゲンスタジオ サブル【女性専用】 田中八恵		10:00~10:50 リラックスヨガ kaori			9:55~10:45 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 服部			9:55~10:55 ホットヨガ 【女性専用】 落合		
11:00		10:55~11:40 セルフコンディショ ニング【女性専用】 高橋		10:45~11:25 腸体操 SACHIKO	11:10~12:00 ピギナーヨガ kaori	11:15~12:05 リフレッシュヨガ iku		10:55~11:40 骨髄調整ヨガ 田中八恵	10:45~11:35 LOWLOW エクササイズ 光森				11:20~12:00 ダンス ストレッチ ちず	11:10~12:00 リラックスヨガ 引田	11:15~12:05 体幹バランス ヨガ 服部	11:00~11:45 腸体操 SACHIKO	11:20~12:10 リラックスヨガ 木内	11:20~12:10 ピギナーヨガ 落合
12:00			11:15~12:00 Slow Brain to Balance 吉村				(シナプソロ)	12:00~12:45 リラックスヨガ marina										
13:00	12:10~13:00 コンディショニング &ストレッチヨガ 武田	12:10~13:00 リラックスヨガ marina		12:15~13:00 ワークアウト& ストレッチ 飯島美穂			12:20~12:30		12:15~13:05 コンディショニング &ストレッチヨガ 武田				12:30~13:15 コラーゲンスタジオ サブル【女性専用】 iku			12:35~13:25 骨髄ストレッチ 高橋	12:20~13:00 楽々ストレッチ 一方寺	
14:00	13:35~14:20 美尻エクササイズ 平等	13:30~14:15 コラーゲンスタジオ サブル【女性専用】 鈴木		13:55~14:35 ダンスストレッチ 光森	14:00~14:45 アロマストレッチ 【女性専用】 峰岸	13:55~14:05	12:55~13:35 アイソレーション &リズム MIDORI	13:10~13:55 コラーゲンスタジオ サブル【女性専用】 鈴木	12:55~13:45 フィットネス ヨーガ 長谷川				13:40~14:30 ルーシーダットン 【女性専用】 kyouko	13:40~14:30 楽々ストレッチ 一坊寺	14:00~14:45 Slow Brain to Balance 進藤	13:35~14:20 ホットピラティス 峰岸		
15:00			14:45~15:35 ハタヨガ 北					14:20~15:00 ピギナーヨガ mari	14:10~14:55 バランス コーディネーション 熊谷				14:55~15:45 リラックスヨガ60 mari	14:50~15:35 はじめてヨガ スタッフ			14:45~15:35 アロマストレッチ 【女性専用】 峰岸	
16:00	16:00~16:50 フィットネス ヨーガ 田中夏芽	16:00~16:50 整体ヨガ50 【女性専用】 北		16:30~17:20 ヴァンヤサヨガ 北	16:30~17:20 コラーゲンスタジオ サブル【女性専用】 飯沼		16:05~16:55 ピラティス iku						15:30~16:20 フィットネス ヨーガ 田中夏芽			16:05~16:50 美尻エクササイズ 平等	16:05~16:55 コラーゲンスタジオ サブル【女性専用】 スタッフ	
17:00			ジュニア スクール						ジュニア スクール									
18:00																		
19:00		18:40~19:25 ピギナーヨガ 【女性専用】 nagara																
20:00		19:50~20:40 リラックスヨガ 岡		19:35~20:20 ピラティス hide	20:00~21:00 ホットヨガ 【女性専用】 服部													
21:00	21:00~21:50 腸体操 SACHIKO																	
22:00					21:25~22:15 リラックスヨガ60 菊池													

(新レッスンプログラム)
アイソレーション&リズム
 身体を各パーツごと動かす事によりコリをほぐし血行促進とリズムパートでは楽しく脳トレをいたします。
バーチャルエクササイズ
 身体の各部をほぐし、伸ばしながら血流を上げ深部から温めます。
美尻エクササイズ
 大きな筋肉をストレッチしながらゆったり動き美しいヒップラインを目指します。
ワークアウト&ストレッチ
 運動中枢を刺激して動き、ゆったりストレッチいたします。

(ご参加のお願い)
 ・マスクを付けてご参加お願いいたします。(常温レッスンのみです。)
 ・スタジオ入場は5分前となっております。
 ・レッスン間は換気、除菌、清掃の為25分以上開けさせて頂きます。
 ・密集を防ぐ為、場所移動をお願いする場合がございます。
 ・近距離の会話、レッスン中の掛け声、発声はご遠慮下さい。