オークスポーツクラブ鶴ヶ島

2021年10月（金・土・日）プログラムスケジュール

時間調整（換気・消毒）
常温スタジオ定員変更

※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

フィットネス
- 9:55 ～ 10:25 ユーバウンド（スタッフ）
- 11:00 ～ 11:30 ラディカルパワー（スタッフ）
- 11:55 ～ 12:25 ダンスエクササイズ（武田）
- 12:50 ～ 13:40 コンディショニング＆ストレッチヨガ（武田）
- 14:05 ～ 14:35 スタンダードエアロ（田辺）
- 15:00 ～ 15:30 オリジナルエアロ（田辺） ★
- 18:40 ～ 19:10 ビギナーエアロ（藤井）
- 19:50 ～ 20:20 リトモス（茂木）
- 20:45 ～ 21:15 ファイドウ（茂木）

ホットスタジオ
- 10:00 ～ 10:50 リラックスヨガ（kaori） H
- 11:15 ～ 12:05 骨盤調整ヨガ【女性専用】（落合） H
- 12:30 ～ 13:15 コラーゲンスタジオサブル【女性専用】（iku） H
- 13:40 ～ 14:30 ルーシーダットン（タイ古式ヨガ）【女性専用】（Kyoko） H
- 14:55 ～ 15:45 ビギナーヨガ（mari） H
- 16:25 ～ 17:15 身体リセットヨガ【女性専用】（落合） H
- 18:30 ～ 19:15 コラーゲンスタジオサブル【女性専用】（岡） H
- 19:40 ～ 20:30 ビギナーヨガ（エリコ） H
- 21:00 ～ 21:50 リラックスヨガ（宮部） H

カルチャー
- JOYBEAT FREE 8:15 ～ ストレッチ 8:40 ～ ボディリフレッシュ 9:05 ～ 格闘エクササイズ 入退場自由
- 9:45 ～ 10:35 ハワイアンフラ（山本）
- 11:10 ～ 12:00 バレエヨガ（iku）
- 12:40 ～ 13:10 ファイドウ（スタッフ）
- 13:35 ～ 14:25 陳氏太極拳小架式（蒲生）
- 14:50 ～ 15:30 やさしいヨガ（スタッフ）
- 21:30 ～ 22:00 トップライド（スタッフ）

プール
- 9:30 ～ 10:00 プールプログラム ※日時・内容別紙参照
- 10:00 ～ 10:55 レディーススイム（初級）［有料］
- 11:30 ～ 12:25 レディーススイム（中上級）［有料］
- 12:45 ～ 13:15 プールプログラム ※日時・内容別紙参照
- 13:20 ～ 13:50 プールプログラム ※日時・内容別紙参照
- ジュニアスクール（スイミングスクール）
- ジュニアスクール（スイミングスクール）
- 20:30 ～ 21:00 プールプログラム ※日時・内容別紙参照

リモートレッスン
- LIVE 配信 8:30 ～ 9:20 朝ヨガ（落合）
- LIVE 配信 21:10 ～ 22:00 おやすみ前のリラックスヨガ（菊池）

土曜日

フィットネス
- 10:00 ～ 10:30 バレトン（野口有加里）
- 11:20 ～ 11:50 メガダンス（ちず）
- 12:25 ～ 12:55 ファイドウ（スタッフ）
- 13:40 ～ 14:10 初めてエアロ（一坊寺）
- 14:35 ～ 15:05 スタンダードエアロ（一坊寺）
- 15:30 ～ 16:20 フィットネスヨーガ（田中夏芽）
- 18:10 ～ 18:40 初めてステップ（平等）
- 19:05 ～ 19:35 スタンダードエアロ（平等）
- 20:00 ～ 20:50 体幹＆腸体操（SACHIKO）

ホットスタジオ
- 9:55 ～ 10:45 コラーゲンスタジオサブル【女性専用】（服部） H
- 11:10 ～ 12:00 ヨガピラティス（野口有加里） H
- 12:45 ～ 13:35 コラーゲンスタジオサブル【女性専用】（スタッフ） H
- 14:00 ～ 14:45 B to B 骨盤スリム（進藤） H
- 15:15 ～ 16:05 ルーシーダットン（タイ古式ヨガ）（Kyoko） H
- 18:55 ～ 19:45 骨盤ストレッチ【女性専用】（高橋） H よこ
- 20:10 ～ 21:00 ホットピラティス（Naoko） H よこ

カルチャー
- JOYBEAT FREE 9:15 ～ からだほぐし 9:40 ～ JOY リズム 10:05 ～ ボディリフレッシュ 入退場自由
- 11:15 ～ 12:05 体幹バランスヨガ（服部）
- 12:35 ～ 13:25 骨盤ストレッチ（高橋）
- ジュニアスクール（カワイ体育教室・モダンバレエ）

プール
- ジュニアスクール（スイミングスクール）
- 12:00 ～ 12:30 プールプログラム ※日時・内容別紙参照
- 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］
- 20:30 ～ 21:00 プールプログラム ※日時・内容別紙参照

リモートレッスン
- LIVE 配信 15:25 ～ 16:10 体幹エクササイズ（SACHIKO）

日曜日

フィットネス
- 11:00 ～ 11:45 体幹＆腸体操（SACHIKO）
- 12:20 ～ 12:50 ビギナーエアロ（一坊寺）
- 13:30 ～ 14:00 ユーバウンド（スタッフ）
- 14:25 ～ 14:55 ファイドウ（スタッフ）
- 16:05 ～ 16:35 スタンダードエアロ（平等）
- 17:15 ～ 17:45 リトモス（ちず）

ホットスタジオ
- 9:55 ～ 10:55 ホットヨガ【女性専用】（落合） H
- 11:20 ～ 12:10 リラックスヨガ（木内） H
- 12:35 ～ 13:10 ユニバーサルヨガマーズ（スタッフ） H よこ
- 13:35 ～ 14:20 ヨガピラティス（峰岸） H よこ
- 14:45 ～ 15:35 アロマストレッチ【女性専用】（峰岸） H よこ
- 16:05 ～ 16:55 コラーゲンスタジオサブル【女性専用】（スタッフ） H
- 17:20 ～ 18:10 リラックスヨガ【女性専用】（宮部） H
- 18:35 ～ 19:25 ビギナーヨガ（宮部） H

カルチャー
- JOYBEAT FREE 9:15 ～ ストレッチ 9:40 ～ 癒しのヨガ 10:15 ～ JOY リズム 10:40 ～ 格闘エクササイズ 入退場自由
- 11:20 ～ 12:10 ビギナーヨガ（落合）
- 12:40 ～ 13:10 トップライド（スタッフ）
- JOYBEAT FREE 14:00 ～ チャレンジエアロ 14:40 ～ ストレッチ 15:05 ～ エアロ入門 15:30 ～ 癒しのヨガ 16:05 ～ 格闘エクササイズ 16:30 ～ チャレンジシェイプ 入退場自由
- 17:25 ～ 18:15 ハタフローヨガ（落合）

プール
- ジュニアスクール（スイミングスクール）
- 13:00 ～ 13:30 プールプログラム ※日時・内容別紙参照
- 15:00 ～ 15:30 プールプログラム ※日時・内容別紙参照

リモートレッスン

（スタジオレッスンご参加の注意事項）

- レッスンの間は、25 分以上開けて換気、除菌、清掃を行います。
- 全てのレッスンはマスクを着用して、スタジオ内では会話、掛け声、発声はお控えください。
- 常温のスタジオでは換気の為、出入口は開放させて頂きます。ホットスタジオはレッスン中に換気させて頂きます。

（リモートレッスンのお知らせ）2020年11月より

- 受講日前日の 19:00 にご予約を締め切らせて頂きます。
- ID、パスワードは、締め切り後 1 時間以内の 20:00 までに、ご登録メールアドレスに送信致します。
- ホームページより録画にてお好きな時間とお好きなレッスンをお楽しみ下さい。

  レッスン動画一覧→パスワード→確定
  └お好きなレッスン動画をお選び下さい。
  ※パスワードはスタッフにお問い合わせ下さい。

H 室温 35 ～ 38℃、湿度 60 ～ 70%の環境でレッスンを行います。　★ 中級～向けのレッスンとなります。　温 室温 35 ～ 38℃の環境でレッスンを行ないます。　スタジオマットの位置は、表示のないレッスンは たて となります。
子供のスクールとなります。　※ カルチャースタジオのショートレッスン、JOYBEAT、プールでのレッスン（有料を除く）の種目及び担当スタッフは別紙の「プール・ショートレッスンプログラム表」をご確認下さい。