

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

時間	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	プール	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	プール	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	プール	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	プール	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	プール	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	プール			
	定員 14名	縦マット9名 横マット10名	定員 13名		定員 14名	縦マット9名 横マット10名	定員 13名		定員 14名	縦マット9名 横マット10名	定員 13名		定員 14名	縦マット9名 横マット10名	定員 13名		定員 14名	縦マット9名 横マット10名	定員 13名		定員 14名	縦マット9名 横マット10名	定員 13名				
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 いむれ	NEW! 9:55~10:40 ソフトバレエ 高橋	10:00 ~10:45 アクア バレエ	9:30~10:20 24式 簡化太極拳 山科	10:00~10:45 リラククスヨガ 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 カラーゲンスタジオ サブル【女性専用】 田中八恵	10:00~10:50 リラククスヨガ kaori		10:00 プール プログラム				9:55~10:45 カラーゲンスタジオ 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	11:15~12:00 Slow Brain to Balance	11:00~11:55 レディススイム 中上藤 (有料)	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	11:15~ 11:45 プール プログラム	10:55~11:40 骨盤調整ヨガ 田中八恵	11:10~12:00 エクササイズ 光森		11:00~ 11:55 レディ ス・成人 スイム (有料)				11:20~12:00 ダンス ストレッチ ちず	11:10~12:00 リラククスヨガ 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 リラククスヨガ 木内	11:20~12:10 ピギナーヨガ 落合					
12:00	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 リラククスヨガ marina		12:15~13:00 アクア エクササイズ (有料)	12:15~13:00 ワークアウト & ストレッチ 飯島美穂			(シナプロロー)	12:00~12:45 リラククスヨガ marina			12:15~13:05 コンディショ ニング & ストレッチ 武田				12:30~13:15 カラーゲンスタジオ サブル【女性専用】 iku				12:35~13:25 骨盤ストレッチ 高橋		12:20~13:00 楽々ストレッチ 一坊寺					
13:00				13:00~13:30 プールプログラム				12:55~13:35 アイソレ ーション & リズ ム MIDORI	13:10~13:55 カラーゲンスタ ジオ サブル【女性専用】 鈴木	13:10~13:55 フィットネス ヨーガ 長谷川		13:30~ 14:00 プール プログラム				13:35~14:25 陳氏太極拳 小架式 彌生	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		13:35~14:20 ホットピラティ ス 峰岸			
14:00	13:35~14:20 美尻 エクササイズ 平等	13:30~14:15 カラーゲンスタ 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 チ【女性専用】 峰岸		(シナプロロー)	14:20~15:00 ピギナーヨガ mar i	14:10~14:55 バ ランス 熊谷		14:10~ 14:30 プール プログラム				14:55~15:35 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		15:00~15:30 プール プログラム		13:55~14:05			
15:00			14:45~15:35 ハタヨガ 北		15:10~16:00 コンディショ ニング & ストレッチ 飯沼	new! 15:10~15:55 リラククス ヨガ 北		15:00~15:50 LOWLOW エクサ サイズ 光森	15:25~16:15 骨盤調整 ヨガ 武田							16:25~17:15 NEW! リンパ & リラククス ヨガ 落合				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 カラー ゲン スタ ジオ サブル【女性 専用】 スタッフ				
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 カラー ゲン スタ ジオ サブル【女性 専用】 飯沼			ジュニア スク ール	16:05~16:55 ピラ ティ ス iku																		
17:00																											
18:00																											
19:00		18:40~19:25 ピギ ナー ヨ ガ 【女性専用】 nagara			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			18:50~19:35 ピギ ナー 温 ヨ ガ 服部																		
20:00		19:50~20:35 リラ ク ク ス ヨ ガ 岡	20:00~20:50 ピギ ナー ヨ ガ iku					20:05~20:50 ピギ ナー ヨ ガ MAIKO	20:00~20:45 リラ ク ク ス ヨ ガ 岡																		
21:00		new! 21:00~21:45 ピギ ナー ヨ ガ 【女性専用】 岡						20:45~21:35 バ レ エ エ ク サ イ ズ 光森	21:10~22:00 コ ラ ー ゲ ン ス タ ジ オ サ ブル 【女性専用】 岡	21:05~21:55 ウ ィ ン ヤ サ ヨ ガ 宮部																	
22:00	21:00~21:50 腸 体 操 SACHIKO																										

(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。(常溫レッスンのみです。)
 ・スタジオ入場は5分前となっております。
 ・レッスンは換気、除菌、消毒の為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。