

|       | 土曜日                                    |                                                  |                                 |                              | 日曜日       |                                                    |                                    |     |
|-------|----------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-----------|----------------------------------------------------|------------------------------------|-----|
|       | 1F フィットネス                              | 2F ホットスタジオ                                       | 2F カルチャー                        | プール                          | 1F フィットネス | 2F ホットスタジオ                                         | 2F カルチャー                           | プール |
| 8:00  |                                        |                                                  |                                 |                              |           |                                                    |                                    |     |
| 9:00  |                                        |                                                  |                                 |                              |           |                                                    |                                    |     |
| 10:00 | 9:50～10:35<br>ポルドブラ<br>(大関)            | 9:40～10:30<br>コラーゲンスタジオ<br>サブル<br>【女性専用】<br>(服部) | 9:15～9:45<br>やさしいストレッチ          |                              |           | 9:15～9:33<br>疲労解消マッサージ<br>9:36～10:02<br>初級エアロ (北川) |                                    |     |
| 11:00 | 10:55～11:40<br>体幹バランスヨガ<br>(服部)        | 10:55～11:40<br>ヨガピラティス<br>(大関)                   | 9:48～10:38<br>初級エアロ<br>(斉藤)     |                              |           | 10:00～10:50<br>リラックスヨガ<br>(木内)                     | 10:25～11:15<br>ビギナーヨガ<br>(落合)      |     |
| 12:00 |                                        | 12:00～12:50<br>股関節<br>コンディショニング<br>(松崎)          | 11:45～12:30<br>ZUMBA<br>(hide)  |                              |           | 11:30～12:30<br>ホットヨガ<br>【女性専用】<br>(落合)             |                                    |     |
| 13:00 | 12:40～13:30<br>骨盤ストレッチ<br>(高橋)         |                                                  | 12:45～13:30<br>ファイドウ<br>(新井)    |                              |           | 13:00～13:50<br>ヨガピラティス<br>(Naoko)                  |                                    |     |
| 14:00 | 13:50～14:20<br>初めてエアロ<br>(一坊寺)         | 13:50～14:35<br>B to B 骨盤スリム<br>(進藤)              |                                 |                              | ★         |                                                    |                                    |     |
| 15:00 | 14:35～15:20<br>スタンダードエアロ<br>(一坊寺)      | 14:55～15:45<br>ルーシーダットン<br>(タイ古式ヨガ)<br>(Kyoko)   |                                 |                              |           | 14:20～15:10<br>アロマヨガ<br>【女性専用】<br>(峰岸)             | 14:20～15:10<br>ソフトピラティス<br>(Naoko) |     |
| 16:00 | 15:40～16:30<br>フィットネス<br>ヨーガ<br>(田中夏芽) | 16:10～17:00<br>コラーゲンスタジオ<br>サブル<br>【女性専用】<br>(岡) |                                 |                              |           | ※アロマストレッチのレッスン<br>でアロマオイルを使用致します。                  | 15:25～16:15<br>ピラティス<br>(Naoko)    |     |
| 17:00 |                                        |                                                  |                                 |                              |           | 15:20～16:05<br>スタンダードエアロ<br>(笹井)                   |                                    |     |
| 18:00 | 17:55～18:35<br>ビギナーステップ<br>(平等)        |                                                  |                                 |                              |           | 16:25～17:10<br>リトモス<br>(笹井)                        | 17:30～18:20<br>ハタヨガ<br>(吉田)        |     |
| 19:00 | ★                                      | 18:55～19:45<br>オリジナルエアロ<br>(平等)                  | 19:00～19:59<br>筋膜リリースヨガ<br>(清水) | 19:00～19:55<br>成人スイム<br>【有料】 |           | 18:47～19:30<br>初中級エアロ<br>(北川)                      |                                    |     |
| 20:00 |                                        | 20:05～20:55<br>体幹 & 腸体操<br>(SACHIKO)             | 20:02～20:44<br>中級エアロ<br>(北川)    |                              |           | 19:33～19:57<br>おやすみ前のヨガ<br>(後藤)                    |                                    |     |
| 21:00 |                                        |                                                  |                                 |                              |           |                                                    |                                    |     |
| 22:00 |                                        |                                                  |                                 |                              |           |                                                    |                                    |     |

# ここからは始める”運動習慣”

01 姿勢・機能改善

姿勢を改善することで、しなやかなボディラインを作り上げることができます。

02 柔軟性の向上

体幹を鍛え柔軟性を身につけることでケガをしにくくなるだけでなく、運動能力の向上も期待できます。

03 筋力・体力の向上

インストラクターと対面レッスンで、自分ひとりでは味わえない爽快感！！楽しみながら継続的に鍛えることができます。

## スタジオレッスンにチャレンジして自分に合ったレッスンを見つけよう

気になるレッスンがあればフロントスタッフまでお問合せ下さい。

レッスン表をカテゴリーごとに色を分けました。  
レッスンに参加するときの目安として、自身にあったプログラムを見つけて参加してみましょう。

ダンス・エアロ・ステップ・トップライド・ファイドウなど有酸素系を示した色になります。体を引き締めるのに効果的なレッスンです。

さまざまなヨガのカテゴリーを示した色になります。常温からホットスタジオでのヨガをお楽しみいただけます。

ホットスタジオサブルを示した色になります。こちらのレッスンは有料クラスとなり、追加オプションが必要です。

筋トレ・ストレッチ・ほぐしなど体づくりを目的としたカテゴリーを示した色になります。

プールでのレッスンを示した色になります。スイム系～アクアダンス系など水の特性を生かしたレッスンになります。

※バーチャルトップライドは事前予約制となります。

こちらのマークがついているレッスンは動画配信レッスンとなります。予約不要で当日ご参加いただけます。途中入場・退室OKですので、是非お試しください。

初心者の方・優しい運動で汗かきたい方向けのレッスンです。継続して運動を続けるコツが身に付きます。

ショートレッスンの予約はフロント前のカウンターにて予約名簿をご準備してあります。  
レッスン内容は別紙で発行しているプール・ショートプログラム表に記載させていただきますので、そちらをご確認ください。  
※ショートプログラムはネット予約ではなくなるので、予約本数には含まれません。予約開始日は前月の最終営業日 AM9:00 より受け付けします（電話予約可）  
※レッスン実施日につきまして各週ごとに変動致しますので予めご了承下さい

オークスポーツクラブ鶴ヶ島 049-233-0909

😊 レッスンがはじめての方へオススメです。 ★ 中級～向けのレッスンとなります。 🌡️ 室温 35 ～ 38℃、湿度 60 ～ 70%の環境でレッスンを行います。 🌡️ 室温 35 ～ 38℃の環境でレッスンを行います。 スタジオマットの位置は、表示のないレッスンは ため となります。 ※ショートレッスン・プールでのレッスン（有料を除く）の種目及びスタッフは別紙の「プール・ショートレッスンレッスンプログラム表」をご確認ください。 🟦 ストレッチやヨガなど体の調整系のクラスは定員を増やして実施しております。マットの位置も変更となります。 ※コラーゲンスタジオサブルのレッスンはアロマスプレーを使用します。