オークスポーツクラブ鶴ヶ島　2026年11月（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

土曜日

1Fフィットネス	2Fホットスタジオ	2Fカルチャー	プール
9:45～10:30 ポルドブラ（大関）	9:40～10:30 コラーゲンスタジオサプル【女性専用】（服部）	9:15～9:36 ストレッチ（藤本）	ジュニア（スイミングスクール）
10:55～11:40 体幹バランスヨガ（服部） 36	10:50～11:35 ヨガピラティス（大関）	9:37～10:14 初級ダンスエアロ（たかはし）	
	11:55～12:45 股関節コンディショニング（松﨑） よこ	10:16～10:49 初級エアロ（杉吉）	
12:40～13:30 骨盤ストレッチ（高橋） 36		11:45～12:30 ZUMBA（hide）	12:00～12:30 プールプログラム
13:50～14:20 初めてエアロ（一坊寺）	13:50～14:35 B to B 骨盤スリム（進藤）	ジュニア（カワイ体育教室）	ジュニア（スイミングスクール）
14:35～15:20 スタンダードエアロ（一坊寺）	14:55～15:45 ルーシーダットン（タイ古式ヨガ）（Kyoko）		
15:40～16:30 フィットネスヨーガ（田中夏芽） 36	16:10～17:00 コラーゲンスタジオサプル【女性専用】（岡）		
17:55～18:35 ビギナーステップ（山下）			
18:55～19:45 オリジナルエアロ（山下） ★	18:55～19:45 骨盤ストレッチ【女性専用】（高橋） 温 よこ	19:00～20:02 ヴィンヤサフローヨガ（天咲）	19:00～19:55 成人スイム【有料】
20:05～20:55 体幹＆腸体操（SACHIKO） 36	20:10～20:55 ユニバーサルヨガマーズ（丸山） よこ	20:04～20:57 中級エアロ（高山）	20:30～21:00 プールプログラム
		21:20～21:50 バーチャルトップライド	

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
9:55～10:40 初めての体幹MIXエアロバージョン（SACHIKO）	10:00～10:50 リラックスヨガ（木内）	9:15～9:21 リンパマッサージ&ストレッチ	ジュニア（スイミングスクール）
11:00～11:45 体幹＆腸体操（SACHIKO） 36	11:20～12:20 ホットヨガ【女性専用】（落合）	9:23～9:49 初級エアロ（北川）	
12:10～12:50 ビギナーエアロ（一坊寺）	13:05～13:55 ボディメイク&ストレッチ（平等）	10:10～11:00 ビギナーヨガ（落合） 29	
13:10～13:55 ファイドウ（futa） ★		12:20～12:50 トップライド（青木）	13:00～13:30 プールプログラム
14:15～15:00 ユーバウンド（futa）		14:20～15:10 ソフトピラティス（Naoko）	15:00～15:30 プールプログラム
15:20～16:05 スタンダードエアロ（笹井）		15:25～16:15 ピラティス（Naoko）	
16:25～17:10 リトモス（笹井） ※リトモスの初級クラスです	16:25～17:15 コラーゲンスタジオサプル【女性専用】（スタッフ）		
	17:35～18:25 リラックスヨガ（サイタ）	17:30～18:20 ハタヨガ（吉田） 29	
18:45～19:15 カーディオダンス（藤本）			
19:18～20:01 リフレッシュヨガ（天咲）			

ホットスタジオについて

・ホットプログラムは、月4回ご利用いただけます。（サブル会員様はプランによって回数が異なります。）

・月4回以上の利用希望の場合は、プラン変更もしくはサブルオプションの登録が必要です。

・ピンク色のレッスンの「ホットヨガ」と「コラーゲンスタジオサプル」のレッスンを受講される方は、サブル会員かサブルオプションの登録が必須となります。

詳しくはフロントまでお問い合わせください。

AEROBICS エアロビクス

スタジオレッスンの代名詞といえるエアロビクスは、「心肺機能の向上」や「脂肪燃焼効果」など身体に良いことがいっぱい！
初めての方はレベルに合わせてレッスンをお楽しみください！



オリジナルエアロ（中上級）　難易度★★★★
担当インストラクターのオリジナルのバリエーションを楽しめるクラスとなります！難易度が高いレッスンとなります！

スタンダードエアロ（初中級）　難易度★★★
ジャンプや方向転換の動作が入り、ビギナーエアロより難易度は上がります。コンビネーション動作に慣れてきたらチャレンジしてみましょう！

ビギナーエアロ（初級）　難易度★★
基本動作に慣れてきたら、運動効果を感じながらエアロビクスを楽しみましょう！

はじめてエアロ（入門クラス）　難易度★
ゆっくりなテンポで、基本動作を覚えながらエアロビクスに慣れるクラスです！初めての方は、まずはここから！

上記レッスン以外でも、エアロビクスのレッスンをご用意しております！

金曜日	動画レッスン（ホームフィットネス）	動画レッスン（ホームフィットネス）	動画レッスン（ホームフィットネス）	ショートレッスン
12:20～13:05 はじめて体幹MIXエアロバージョン	初級エアロ	初中級エアロ	中級エアロ	オーク体操

レッスン表をご確認いただき、お気に入りのレッスンを見つけてみてください！

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。　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。　動画レッスンとなります。
※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プルのレッスンはアロマスプレーを使用します。