

	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 ポルドブラ (大関)	9:40～10:30 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (服部)	9:15～9:21 肩コリ予防エクササイズ	(スイミングスクール) ジュニア			9:15～9:45 ポルドブラ (岩橋)	(スイミングスクール) ジュニア
			9:23～10:06 初級ダンスエアロ (Yukiko)			10:00～10:50 リラックスヨガ (木内)		
			10:09～10:25 疲労回復ストレッチ (下山)				10:25～11:15 ビギナーヨガ (落合)	
11:00	10:55～11:40 体幹バランスヨガ (服部)	10:55～11:40 ヨガピラティス (大関)	10:28～11:14 初中級ラテンエアロ (小林)		11:00～11:45 体幹 & 腸体操 (SACHIKO)			
12:00			11:45～12:30 ZUMBA (hide)	12:00～12:30 プールプログラム		11:30～12:30 ホットヨガ 【女性専用】 (落合)		
	12:40～13:30 骨盤ストレッチ (高橋)	12:00～12:50 股関節 コンディショニング (松崎)	12:45～13:30 ファイドウ (新井)		12:10～12:50 ビギナーエアロ (一坊寺)		12:20～12:50 トップライド (スタッフ)	
13:00								
14:00	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)			13:10～13:55 ファイドウ (MIKU)	13:00～13:50 ヨガピラティス (Naoko)		13:00～13:30 プールプログラム
15:00	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)			14:15～15:00 ユーバウンド (MIKU)	14:20～15:10 アロマストレッチ (峰岸)	14:20～15:10 ソフトピラティス (Naoko)	
16:00	15:40～16:30 フィットネス ヨーガ (田中夏芽)	16:10～17:00 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (岡)			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)	15:00～15:30 プールプログラム
17:00					16:25～17:10 リトモス (笹井)	16:25～17:15 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (スタッフ)		
18:00	18:00～18:40 ビギナーステップ (平等)				17:30～18:20 美ボディメイク ダンス (フィフィ)	17:35～18:25 リラックスヨガ (サイタ)	17:20～18:10 ハタヨガ (吉田)	
19:00	19:00～19:45 スタンダードエアロ (平等)	18:55～19:45 骨盤ストレッチ 【女性専用】 (高橋)	19:00～19:49 ストレッチ フローヨガ (天咲)	19:00～19:55 成人スイム 【有料】	18:45～19:38 中上級エアロ (畑田)			
20:00	20:05～20:55 体幹 & 腸体操 (SACHIKO)	20:10～20:55 ユニバーサルヨガ マーズ (丸山)	19:52～20:47 中上級エアロ (高柴)	20:30～21:00 プールプログラム	19:41～20:09 全身ストレッチ (杉吉)			
21:00								
22:00			21:20～21:50 ※ バーチャル トップライド					

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。

太極拳・ピリアロハなどカルチャースクールのような感覚で新しい自分の開拓をしていきましょう。

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ですので予めご了承ください。

※バーチャルトップライドは事前予約制となります。

ショートレッスン

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

オックススポーツクラブ鶴ヶ島 049-233-0909