オークスポーツクラブ鶴ヶ島

2026年7月（火・水・木・金）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

火曜日

1Fフィットネス	2Fホットスタジオ	2Fカルチャー	プール
8:15～8:32 ヒザ痛改善エクササイズ			
8:35～9:06 初級エアロ（北川）			
9:50～10:40 ベリーダンス（じゅり）	9:40～10:30 インド式ヨガ（いーむれ） H	9:55～10:40 ソフトバレエ（高橋） 29	10:15～11:10 レディーススイム（初級）【無料】
11:00～11:45 ダンスエクササイズ（武田）		11:00～11:45 Brain to Body（ブレイント ゥ ボディ）（幸恵） 29	11:15～12:10 レディーススイム（上級）（中級）（中上級）【無料】
12:05～12:55 オリジナルエアロ（武田） ★	12:10～13:00 リラックスヨガ（marina） H	12:05～12:50 ZUMBA（hide）	12:30～13:15 アクアエクササイズ【無料】
13:15～14:05 ラテンエクスプレス（hide）	13:25～14:15 コラーゲンスタジオサブル【女性専用】（服部） H	13:10～14:00 オリジナルステップ（平等） ★	13:30～14:00 プールプログラム
14:25～15:05 ビギナーエアロ（平等）		14:20～15:10 ハタヨガ（北） 29	ジュニア（スイミングスクール）
※別紙参照 ショートレッスン	15:35～16:25 整体ヨガ 50【女性専用】（北） 温	15:30～16:00 初めてステップ（井澤）	ジュニア（チアダンス）
16:00～16:50 フィットネスヨーガ（田中夏芽） 36			
19:30～20:15 メガダンス（ゆい）	18:50～19:35 フローヨガ【女性専用】（岡） H		
20:40～21:25 ファイドウ（茂木）	19:55～20:45 コラーゲンスタジオサブル【女性専用】（星野） H	20:00～20:50 メンタルリセットヨガ（いーむれ） 29	20:00～20:30 プールプログラム
	21:10～22:00 インド式ヨガ（いーむれ） H		

水曜日

1Fフィットネス	2Fホットスタジオ	2Fカルチャー	プール
8:15～8:45 全身ストレッチ（杉吉）			
8:46～9:16 初級エアロ（魚原）			
9:19～9:34 呼吸を深めるピラティス			
9:37～10:03 簡化24式太極拳	10:00～10:45 リラックスヨガ（服部） H	※別紙参照 ショートレッスン	ジュニア（スイミングスクール）
10:45～11:25 ビギナーエアロ（SACHIKO）	11:10～12:00 ビギナーヨガ（kaori） H	11:20～12:10 リフレッシュヨガ（iku） 29	11:15～11:45 プールプログラム
11:45～12:15 初めてエアロ（平等）			12:00～12:30 プールプログラム
12:40～13:25 スタンダードエアロ（平等）	12:40～13:30 コラーゲンスタジオサブル【女性専用】（iku） H	12:35～13:15 ビギナーステップ（井澤）	
13:50～14:40 メガダンス（飯沼）	13:55～14:45 股関節コンディショニング（松崎） H よこ	13:35～14:25 ピリアロハ（島村）	
15:05～15:50 背骨コンディショニング（Mie）	15:05～15:55 コラーゲンスタジオサブル【女性専用】（飯沼） H	15:00～15:50 ヴィンヤサヨガ（北） 29	ジュニア（スイミングスクール）
	16:15～17:00 リラックスヨガ（北） H		ジュニア（モダンバレエ）（空手教室）
19:10～20:00 オリジナルエアロ（田辺） ★	18:40～19:30 リラックスヨガ（marina） H		
	19:50～20:50 ホットヨガ【女性専用】（いずみ） H		20:00～20:55 成人スイム【無料】
20:20～21:05 ユーバウンド（aino）		20:15～21:05 フローヨガ（サクラ） 29	
21:20～22:05 ラディカルパワー（aino）	21:25～22:15 リラックスヨガ（菊池） H	21:25～21:55 トップライド（青木）	

木曜日

1Fフィットネス	2Fホットスタジオ	2Fカルチャー	プール
8:15～8:48 簡単ストレッチ（柴）			
8:51～9:36 初級エアロ（畑田）			
10:00～10:50 パーシャルエクササイズ（新井） 36	9:50～10:40 コラーゲンスタジオサブル【女性専用】（田中八恵） H	9:40～10:30 24式簡化太極拳（竹内）	9:30～10:00 プールプログラム
11:10～11:50 リズムマスター（新井）	11:05～11:55 骨盤調整ヨガ【女性専用】（田中八恵） H	10:50～11:40 いすヨガ（落合） 29	10:15～11:10 レディース・成人スイム（初級）【無料】
12:10～12:55 リトモス（宇津木）	12:55～13:45 コラーゲンスタジオサブル【女性専用】（星野） H	12:10～12:40 初めてステップ（井澤）	11:15～12:10 レディーススイム（上級）（中級）（中上級）【無料】
13:10～13:50 ビギナーエアロ（宇津木）		13:00～13:50 フィットネスヨーガ（長谷川） 29	13:30～14:00 プールプログラム
14:10～14:55 ダンスエクササイズ（武田）	14:15～15:05 インド式ヨガ（いーむれ） H	14:10～14:55 コアウェーブストレッチ（hide） 29	14:10～14:30 プールプログラム
15:15～15:45 初めてエアロ（hide）			ジュニア（スイミングスクール）
16:05～16:55 ピラティス（Naoko）		ジュニア（カワイ体育教室）	
	17:40～18:30 コラーゲンスタジオサブル【女性専用】（岡） H		
18:50～19:35 ボディワーク（いずみ）	18:50～19:35 ビギナー温ヨガ【女性専用】（岡） 温		
19:55～20:25 ZUMBA（Mii）	19:55～20:45 フローヨガ（いずみ） H	19:45～20:30 体幹MIXステップバージョン（SACHIKO）	
20:45～21:30 ユーバウンド（Mii）	21:05～21:50 体幹＆腸体操（SACHIKO） H よこ		20:30～21:00 プールプログラム

金曜日

1Fフィットネス	2Fホットスタジオ	2Fカルチャー	プール
8:15～8:36 ストレッチ（藤本）			
8:39～9:11 燃焼エアロ（隅川）			
9:45～10:35 メガダンス（大関）	10:00～10:50 リラックスヨガ（kaori） H	※別紙参照 ショートレッスン	9:30～10:00 プールプログラム
10:55～11:40 ラディカルパワー（大関）	11:15～12:05 骨盤調整ヨガ【女性専用】（落合） H	11:10～12:00 バレエヨガ（iku） 29	10:15～11:10 レディーススイム（初級）【無料】
12:00～12:45 ダンスエクササイズ（武田）	12:30～13:20 コラーゲンスタジオサブル【女性専用】（iku） H	12:20～13:05 はじめての体幹MIXエアロバージョン（SACHIKO）	11:15～12:10 レディーススイム（上級）（中級）（中上級）【無料】
13:05～13:55 コンディショニング＆ストレッチヨガ（武田） 36	13:40～14:30 ルーシーダットン（タイ古式ヨガ）【女性専用】（Kyoko） H	13:30～14:20 陳氏太極拳小架式（和田）	12:30～13:00 プールプログラム
14:15～15:00 スタンダードエアロ（田辺）	14:55～15:45 ホットハタヨガ（北） H	15:05～15:55 いすヨガ（落合） 29	13:05～13:35 プールプログラム
15:20～16:10 オリジナルエアロ（田辺） ★	16:15～17:05 からだリセットヨガ【女性専用】（落合） H	ジュニア（BE-STYLE）	ジュニア（スイミングスクール）
19:15～20:00 ラディカルパワー（松下）	18:35～19:25 コラーゲンスタジオサブル【女性専用】（服部） H		
20:20～21:05 ファイドウ（松下）	19:45～20:35 ビギナーヨガ（服部） H	21:05～21:50 バーチャルトップライド	20:30～21:00 プールプログラム

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。　H 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ブルのレッスンはアロマスプレーを使用します。