オークスポーツクラブ鶴ヶ島

2026年11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

- 8:15～8:41 全身ほぐしストレッチ
- 8:44～9:15 初級エアロ（北川）
- 9:50～10:40 ベリーダンス（じゅり）
- 11:00～11:45 ダンスエクササイズ（武田）
- 12:05～12:55 オリジナルエアロ（武田）★
- 13:15～14:05 ラテンエクスプレス（hide）
- ※別紙参照 ショートレッスン
- 14:25～15:05 ビギナーエアロ（平等）
- 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）
- 20:40～21:25 ファイドウ（茂木）

2Fホットスタジオ

- 9:40～10:30 インド式ヨガ（いーむれ）H
- 12:10～13:00 リラックスヨガ（marina）H
- 13:25～14:15 コラーゲンスタジオサプル【女性専用】（服部）H
- 15:35～16:25 整体ヨガ50【女性専用】（北）温
- 18:50～19:35 フローヨガ【女性専用】（岡）H
- 19:55～20:45 コラーゲンスタジオサプル【女性専用】（星野）H
- 21:10～22:00 インド式ヨガ（いーむれ）H

2Fカルチャー

- 9:55～10:40 ソフトバレエ（高橋）29
- 11:00～11:45 Brain to Body（ブレイントゥボディ）（幸恵）29
- 12:05～12:50 ZUMBA（hide）
- 13:10～14:00 オリジナルステップ（平等）★
- 14:20～15:10 ハタヨガ（北）29
- 15:30～16:00 初めてステップ（井澤）
- ジュニア（チアダンス）
- 20:00～20:50 メンタルリセットヨガ（いーむれ）29

プール

- 10:15～11:10 レディーススイム（初級）【有料】
- 11:15～12:10 レディーススイム（上級）（中級）（中上級）【有料】
- 12:30～13:15 アクアエクササイズ【有料】
- 13:30～14:00 プールプログラム
- ジュニア（スイミングスクール）
- 20:00～20:30 プールプログラム

水曜日

1Fフィットネス

- 8:15～8:30 呼吸を深めるピラティス
- 8:33～9:05 燃焼エアロ（隅川）
- 9:08～9:20 股関節ストレッチ
- 9:23～9:49 太極拳
- 10:45～11:25 ビギナーエアロ（SACHIKO）
- 11:45～12:15 初めてエアロ（平等）
- 12:40～13:25 スタンダードエアロ（平等）
- 13:50～14:40 メガダンス（飯沼）
- 15:05～15:50 背骨コンディショニング（Mie）
- 19:10～20:00 オリジナルエアロ（田辺）★
- 20:20～21:05 ユーバウンド（aino）
- 21:20～22:05 ラディカルパワー（aino）

2Fホットスタジオ

- 10:00～10:45 リラックスヨガ（服部）H
- 11:10～12:00 ビギナーヨガ（kaori）H
- 12:40～13:30 コラーゲンスタジオサプル【女性専用】（田中八恵）H
- 13:55～14:45 股関節コンディショニング（松崎）H よこ
- 15:05～15:55 コラーゲンスタジオサプル【女性専用】（飯沼）H
- 16:15～17:00 リラックスヨガ（北）H
- 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
- 21:20～22:10 ホットハタヨガ（いずみ）H 時間変更

2Fカルチャー

- ※別紙参照 ショートレッスン
- 11:20～12:10 はじめてピラティス（田中八恵）29
- 12:35～13:15 ビギナーステップ（井澤）
- 13:35～14:25 ピリアロハ（島村）
- 15:00～15:50 ヴィンヤサヨガ（北）29
- ジュニア（モダンバレエ）（空手教室）
- 20:15～21:05 フローヨガ（サクラ）29
- 21:25～21:55 バーチャルトップライド

プール

- ジュニア（スイミングスクール）
- 11:15～11:45 プールプログラム
- 12:00～12:30 プールプログラム
- ジュニア（スイミングスクール）
- 20:00～20:55 成人スイム【有料】

木曜日

1Fフィットネス

- 8:15～8:43 全身ストレッチ（杉吉）
- 8:46～9:16 初級エアロ（魚原）
- 10:00～10:50 パーシャルエクササイズ（新井）36
- 11:10～11:50 リズムマスター（新井）
- 12:10～12:55 リトモス（宇津木）
- 13:10～13:50 ビギナーエアロ（宇津木）
- 14:10～14:55 ダンスエクササイズ（武田）
- 15:15～15:45 初めてエアロ（hide）
- 16:05～16:55 ピラティス（Naoko）
- 18:50～19:35 全身リセットヨガ（non）
- 11/5、19のみ
- 19:55～20:25 ZUMBA（Mii）
- 11/9、19のみ
- 20:45～21:30 ユーバウンド（Mii）
- ※8月より上記の2本のレッスンは隔週となります。11/12・26は、レッスンございません。

2Fホットスタジオ

- 9:50～10:40 コラーゲンスタジオサプル【女性専用】（田中八恵）H
- 11:10～12:00 骨盤調整ヨガ【女性専用】（田中八恵）H
- 12:55～13:45 コラーゲンスタジオサプル【女性専用】（星野）H
- 14:15～15:05 インド式ヨガ（いーむれ）H
- 17:40～18:30 コラーゲンスタジオサプル【女性専用】（岡）H
- 18:50～19:35 ビギナー温ヨガ【女性専用】（岡）温
- 19:55～20:45 フローヨガ（non）H
- 21:05～21:50 体幹＆腸体操（SACHIKO）H よこ

2Fカルチャー

- 9:40～10:30 24式簡化太極拳（竹内）
- 10:50～11:40 いすヨガ（落合）29
- 12:10～12:40 初めてステップ（井澤）
- 13:00～13:50 フィットネスヨーガ（長谷川）29
- 14:10～14:55 コアウェーブストレッチ（hide）29
- ジュニア（カワイ体育教室）
- 19:45～20:30 体幹MIXステップバージョン（SACHIKO）

プール

- 9:30～10:00 プールプログラム
- 10:15～11:10 レディース・成人スイム（初級）【有料】
- 11:15～12:10 レディーススイム（上級）（中級）（中上級）【有料】
- 13:30～14:00 プールプログラム
- 14:10～14:30 プールプログラム
- ジュニア（スイミングスクール）
- 20:30～21:00 プールプログラム

金曜日

1Fフィットネス

- 8:15～8:34 骨ばん背骨ストレッチ
- 8:37～9:20 初級エアロ（畑田）
- 9:45～10:35 メガダンス（大関）
- 10:55～11:40 ラディカルパワー（大関）
- 12:00～12:45 ダンスエクササイズ（武田）
- 13:05～13:55 コンディショニング＆ストレッチヨガ（武田）36
- 14:15～15:00 スタンダードエアロ（田辺）
- 15:20～16:10 オリジナルエアロ（田辺）★
- 19:15～20:00 ラディカルパワー（松下）
- 20:20～21:05 ファイドウ（松下）

2Fホットスタジオ

- 10:00～10:50 リラックスヨガ（kaori）H
- 11:15～12:05 骨盤調整ヨガ【女性専用】（落合）H
- 12:30～13:20 コラーゲンスタジオサプル【女性専用】（スタッフ）H
- 13:40～14:30 ルーシーダットン（タイ古式ヨガ）【女性専用】（Kyoko）H
- 14:55～15:45 ホットハタヨガ（北）H
- 16:15～17:05 からだリセットヨガ【女性専用】（落合）H
- 18:35～19:25 コラーゲンスタジオサプル【女性専用】（服部）H
- 19:45～20:35 ビギナーヨガ（服部）H

2Fカルチャー

- ※別紙参照 ショートレッスン
- 12:20～13:05 はじめての体幹MIXエアロバージョン（SACHIKO）
- 13:30～14:20 陳氏太極拳小架式（和田）
- 15:05～15:55 いすヨガ（落合）29
- ジュニア（BE-STYLE）
- 21:05～21:50 バーチャルトップライド

プール

- 9:30～10:00 プールプログラム
- 10:15～11:10 レディーススイム（初級）【有料】
- 11:15～12:10 レディーススイム（上級）（中級）（中上級）【有料】
- 12:30～13:00 プールプログラム
- 13:05～13:35 プールプログラム
- ジュニア（フィンスクール）
- ジュニア（スイミングスクール）
- 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プルのレッスンはアロマスプレーを使用します。