オークスポーツクラブ鶴ヶ島　2019年8月　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

フィットネススタジオ
- 9:45 ～ 10:45 バレトン （土佐谷）
- 11:00 ～ 11:45 ダンスエクササイズ （武田） ★
- 12:00 ～ 13:00 オリジナルエアロ 60 （武田）
- 13:30 ～ 14:15 スタンダードステップ （平等）
- 14:30 ～ 15:10 ビギナーエアロ （平等）
- 16:00 ～ 17:00 フィットネスヨーガ （田中夏芽）
- 19:00 ～ 19:40 ビギナーエアロ （余語）
- 20:00 ～ 20:30 バランスサーキット （余語）
- 21:00 ～ 21:50 体幹エクササイズ （SACHIKO）

ホットスタジオ
- 9:40 ～ 10:40 古典ヨガ 60 （いいむれ） H
- 10:55 ～ 11:40 セルフコンディショニング 【女性専用】 （高橋） H
- 12:10 ～ 13:10 リラックスヨガ 60 （marina） H
- 13:30 ～ 14:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 （鈴木） H
- 14:40 ～ 15:40 リラックスヨガ 60 （引田） H
- 16:00 ～ 16:50 整体ヨガ 50 【女性専用】 （北） H
- 18:40 ～ 19:30 デトックスヨガ 50 【女性専用】 （nagara） H
- 19:50 ～ 20:40 リラックスヨガ 50 （岡） H
- 21:00 ～ 21:45 デトックスヨガ 45 【女性専用】 （岡） H

カルチャースタジオ
- JOYBEAT FREE 8:15 ～ からだほぐし 8:50 ～ ボディリフレッシュ 9:15 ～ エアロ入門 入退場自由
- 9:55 ～ 10:40 ソフトバレエ （高橋）
- 11:15 ～ 12:00 RPB コントロール （吉村）
- 12:20 ～ 13:05 ファイドウエレメント&ショート （スタッフ）
- 13:35 ～ 14:20 ラテンエアロ （引田）
- 14:40 ～ 15:40 ハタヨガ （北）
- ジュニアスクール（チアダンス） 16:00 ～ 20:50
- 20:00 ～ 20:50 ビギナーヨガ （iku）

プール
- 10:00 ～ 10:45 アクアバレエ 【有料】
- 10:00 ～ 10:55 レディススイム初級 【有料】
- 11:00 ～ 11:55 レディススイム中上級 【有料】
- 12:15 ～ 13:00 アクアエクササイズ 【有料】
- 13:00 ～ 13:30 プールプログラム ※日時・内容別紙参照
- ジュニアスクール（スイミングスクール） 14:00 ～ 20:30
- 20:00 ～ 20:30 プールプログラム ※日時・内容別紙参照

水曜日

フィットネススタジオ
- 8:45 ～ 9:15 健康ストレッチ （山科）
- 9:30 ～ 10:30 24式簡化太極拳 （山科）
- 10:50 ～ 11:30 ビギナーエアロ （SACHIKO）
- 11:50 ～ 12:20 はじめてエアロ （飯島美穂）
- 12:35 ～ 13:20 スタンダードエアロ （飯島美穂）
- 13:55 ～ 14:40 ジャズダンス入門 （光森）
- 15:00 ～ 16:00 メガダンス60 （飯沼）
- 16:30 ～ 17:30 ヴィンヤサヨガ （北）
- 18:30 ～ 19:15 ZUMBA （hide）
- 19:30 ～ 20:30 オリジナルエアロ 60 （田辺） ★
- 21:00 ～ 21:45 ラディカルパワー 「筋コンディショニング」 （スタッフ）

ホットスタジオ
- 10:00 ～ 10:45 リラックスヨガ 45 （服部） H
- 11:00 ～ 12:00 デトックスヨガ 60 （kaori） H ★
- 12:45 ～ 13:35 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 （iku） H
- 14:00 ～ 14:45 アロマストレッチ 45 【女性専用】 （峰岸） H
- 15:10 ～ 15:55 リラックスヨガ 45 （北） H
- 16:30 ～ 17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 （飯沼） H
- 18:40 ～ 19:30 リラックスヨガ 50 （サクラ） H
- 20:00 ～ 21:00 ホットヨガ 【女性専用】 （服部） H
- 21:15 ～ 22:00 リラックスヨガ 45 （瀬梨菜） H

カルチャースタジオ
- JOYBEAT FREE 8:15 ～ からだほぐし 8:40 ～ ボディリフレッシュ 9:10 ～ 格闘エクササイズ 9:35 ～ コアトレーニング 入退場自由
- 10:15 ～ 10:35 オーク体操 （スタッフ）
- 11:15 ～ 12:15 リフレッシュヨガ （iku）
- 12:35 ～ 13:05 はじめてステップ （スタッフ）
- 13:15 ～ 13:35 ショートレッスン
- 13:40 ～ 13:50 シナプソロジー 10
- 15:00 ～ 16:00 LOWLOW エクササイズ （光森）
- ジュニアスクール（スピードトレーニング） 16:30 ～ 20:00
- 19:35 ～ 20:20 ピラティス45 （hide）
- 20:40 ～ 21:40 バレエエクササイズ （光森）

プール
- 11:15 ～ 11:45 プールプログラム ※日時・内容別紙参照
- 12:00 ～ 12:30 プールプログラム ※日時・内容別紙参照
- ジュニアスクール（スイミングスクール） 13:00 ～ 20:55
- 20:00 ～ 20:55 成人スイム 【有料】

木曜日

フィットネススタジオ
- 9:55 ～ 10:35 ビギナーエアロ （新井）
- 10:50 ～ 11:50 オリジナルエアロ 60 （新井） ★
- 12:55 ～ 13:40 メガダンスエレメント&ショート （MiDORi）
- 14:00 ～ 14:50 オリジナルエアロ 50 （武田） ★
- 15:10 ～ 15:40 はじめてエアロ （熊谷）
- 16:00 ～ 16:50 ピラティス50 （iku）
- 19:00 ～ 19:50 オリジナルエアロ 50 （SACHIKO） ★
- 20:20 ～ 21:00 ビギナーステップ （SACHIKO）
- 21:15 ～ 22:00 X55 「シェイプアップ系」 （MAIKO）

ホットスタジオ
- 9:45 ～ 10:35 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 （田中八恵） H
- 10:55 ～ 11:45 骨盤調整ヨガ 50 【女性専用】 （田中八恵） H
- 12:00 ～ 12:45 リラックスヨガ 45 （marina） H
- 13:05 ～ 13:55 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 （鈴木） H
- 14:15 ～ 15:00 デトックスヨガ 45 （mari） H
- 15:15 ～ 16:15 骨盤調整ヨガ 60 【女性専用】 （武田） H
- 17:40 ～ 18:30 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 （凛） H
- 18:45 ～ 19:35 ビギナーヨガ 50 【女性専用】 （凛） 温
- 20:00 ～ 20:50 リラックスヨガ 50 （岡） H
- 21:10 ～ 22:00 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 （岡） H

カルチャースタジオ
- JOYBEAT FREE 8:15 ～ ストレッチ 8:50 ～ ボディリフレッシュ 9:15 ～ チャレンジエアロ 入退場自由
- 10:00 ～ 10:20 ショートレッスン
- 10:45 ～ 11:45 LOWLOW エクササイズ （光森）
- 12:20 ～ 12:30 シナプソロジー 10
- 12:45 ～ 13:45 フィットネスヨーガ （長谷川）
- 14:00 ～ 14:50 バランスコーディネーション （熊谷）
- ジュニアスクール（カワイ体育教室） 15:00 ～ 20:45
- 20:00 ～ 20:45 ファイドウ45 （MAIKO） ★
- 21:00 ～ 22:00 ヴィンヤサヨガ （宮部）

プール
- 9:30 ～ 10:00 プールプログラム ※日時・内容別紙参照
- 10:00 ～ 10:55 レディス・成人スイム初級 【有料】
- 11:00 ～ 11:55 レディス・成人スイム中上級 【有料】
- 13:30 ～ 14:00 プールプログラム ※日時・内容別紙参照
- 14:10 ～ 14:30 プールプログラム ※日時・内容別紙参照
- ジュニアスクール（スイミングスクール） 14:30 ～ 20:00
- 19:00 ～ 19:55 成人スイム 【有料】
- 20:30 ～ 21:00 プールプログラム ※日時・内容別紙参照

金曜日

フィットネススタジオ
- 10:00 ～ 10:40 ビギナーステップ （利根川）
- 11:00 ～ 11:30 ラディカルパワー30 「筋コンディショニング」 （スタッフ）
- 11:50 ～ 12:50 オリジナルエアロ 60 （武田） ★
- 13:00 ～ 13:30 ボディメイク （武田）
- 13:45 ～ 14:30 スタンダードエアロ （田辺）
- 14:45 ～ 15:45 オリジナルエアロ 60 （田辺） ★
- 18:30 ～ 19:15 スタンダードエアロ （宇津木）
- 19:30 ～ 20:15 リトモス45 （茂木）
- 20:30 ～ 21:15 ファイドウ45 「格闘技系」 （茂木）

ホットスタジオ
- 10:00 ～ 11:00 デトックスヨガ 60 （kaori） H ★
- 11:15 ～ 12:15 骨盤調整ヨガ 60 【女性専用】 （落合） H
- 12:30 ～ 13:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 （iku） 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
- 14:50 ～ 15:50 デトックスヨガ 60 （mari） H
- 16:25 ～ 17:25 骨盤ストレッチ 【女性専用】 （高橋） H
- 18:30 ～ 19:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 （中谷） H
- 19:40 ～ 20:40 シェイプUPストレッチ 【女性専用】 （光森） H
- 21:00 ～ 22:00 リラックスヨガ 60 （宮部） H

カルチャースタジオ
- JOYBEAT FREE 8:15 ～ ストレッチ 8:40 ～ ボディリフレッシュ 9:05 ～ 格闘エクササイズ 入退場自由
- 9:45 ～ 10:45 ハワイアンダンス （宮澤）
- 11:10 ～ 12:10 バレエヨガ （iku）
- 12:30 ～ 13:15 ファイドウエレメント&ショート （スタッフ）
- 13:30 ～ 14:30 陳氏太極拳小架式 （蒲生）
- 14:45 ～ 15:30 はじめてヨガ （スタッフ）
- はびねすクラブ・ジュニアスクール（BE-STYLE） 15:30 ～ 20:30
- 21:30 ～ 22:00 トップライド30 「サイクルエクササイズ」 （スタッフ）

プール
- 9:30 ～ 10:00 プールプログラム ※日時・内容別紙参照
- 10:00 ～ 10:55 レディススイム初級 【有料】
- 11:00 ～ 11:55 レディススイム中上級 【有料】
- 12:30 ～ 13:00 プールプログラム ※日時・内容別紙参照
- 13:00 ～ 13:30 プールプログラム ※日時・内容別紙参照
- ジュニアスクール（スイミングスクール） 14:00 ～ 20:30
- 20:30 ～ 21:00 プールプログラム ※日時・内容別紙参照

土曜日

土曜日・日曜日は 9:00 ～のオープンとなります！

フィットネススタジオ
- 10:00 ～ 10:45 ポルドブラ （杉田）
- 11:20 ～ 12:05 メガダンスエレメント&ショート （ちず）
- 12:25 ～ 13:10 ファイドウエレメント&ショート 「格闘技系」 （飯島誠一）
- 13:40 ～ 14:10 はじめてエアロ （一坊寺）
- 14:25 ～ 15:10 スタンダードエアロ （一坊寺）
- 15:25 ～ 16:25 フィットネスヨーガ （田中夏芽）
- 18:10 ～ 18:40 はじめてステップ （平等）
- 19:00 ～ 19:50 オリジナルエアロ 50 （平等） ★

ホットスタジオ
- 9:55 ～ 10:45 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 （服部） H
- 11:10 ～ 12:10 リラックスヨガ 60 （引田） H
- 12:45 ～ 13:35 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 （スタッフ） H
- 14:00 ～ 14:45 ホットスロー RPB 【女性専用】 （高野） H
- 18:50 ～ 19:50 骨盤ストレッチ 【女性専用】 （高橋） H
- 20:10 ～ 21:10 ホットピラティス60 （Naoko） H

カルチャースタジオ
- JOYBEAT FREE 9:15 ～ からだほぐし 9:40 ～ JOY リズム 10:05 ～ ボディリフレッシュ 入退場自由
- 11:15 ～ 12:05 体幹バランスヨガ 50 （服部）
- 12:35 ～ 13:25 骨盤ストレッチ （高橋）
- ジュニアスクール（カワイ体育教室・モダンバレエ） 15:00 ～ 20:30
- 20:30 ～ 21:15 トップライド45 「サイクルエクササイズ」 （スタッフ）

プール
- ジュニアスクール（スイミングスクール） 9:30 ～ 20:30
- 12:00 ～ 12:30 プールプログラム ※日時・内容別紙参照
- 19:00 ～ 19:55 成人スイム 【有料】
- 20:30 ～ 21:00 プールプログラム ※日時・内容別紙参照

日曜日

フィットネススタジオ
- 11:00 ～ 11:45 体幹エクササイズ （SACHIKO）
- 12:20 ～ 13:00 ビギナーエアロ （一坊寺）
- 14:45 ～ 15:45 ファイドウ60 「格闘技系」 （スタッフ） ★
- 16:05 ～ 16:50 スタンダードエアロ （平等）
- 17:10 ～ 18:10 リトモス60 （ちず）

ホットスタジオ
- 9:55 ～ 10:55 ホットヨガ 【女性専用】 （落合） H
- 11:15 ～ 12:15 リラックスヨガ 60 （木内） H
- 12:30 ～ 13:15 ユニバーサルヨガ マーズ （スタッフ） H
- 13:35 ～ 14:20 ホットピラティス45 （峰岸） H
- 14:45 ～ 15:45 アロマストレッチ 60 【女性専用】 （峰岸） H
- 16:05 ～ 16:55 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 （スタッフ） H
- 17:20 ～ 18:20 リラックスヨガ 60 【女性専用】 （宮部） H
- 18:35 ～ 19:35 ビギナーヨガ 60 （宮部） H

カルチャースタジオ
- JOYBEAT FREE 9:15 ～ ストレッチ 9:40 ～ 癒しのヨガ 10:15 ～ JOY リズム 10:40 ～ 格闘エクササイズ 入退場自由
- 11:20 ～ 12:10 ビギナーヨガ （落合）
- JOYBEAT FREE 12:30 ～ チャレンジエアロ 13:05 ～ からだシェイプ 入退場自由
- JOYBEAT FREE 14:40 ～ ストレッチ 15:05 ～ エアロ入門 15:30 ～ 癒しのヨガ 16:05 ～ 格闘エクササイズ 16:30 ～ チャレンジシェイプ 17:05 ～ チャレンジエアロ 17:40 ～ コアトレーニング 18:05 ～ ボディリフレッシュ 18:30 ～ からだシェイプ 18:55 ～ からだほぐし 19:20 ～ ストレッチ 入退場自由

プール
- ジュニアスクール（スイミングスクール） 9:30 ～ 20:30
- 13:00 ～ 13:30 プールプログラム ※日時・内容別紙参照
- 15:00 ～ 15:30 プールプログラム ※日時・内容別紙参照

―お知らせ―
週替わりプログラムの、内容・担当インストラクターの確認は、館内掲示かホームページをご覧ください。

H 室温 35 ～ 38℃、湿度 60 ～ 70%の環境でレッスンを行います。　★ 中級～向けのレッスンとなります。　温 室温 35 ～ 38℃の環境でレッスンを行ないます。
子供のスクールとなります。　※ カルチャースタジオのショートレッスン、JOYBEAT、プールでのレッスン（有料を除く）の種目及び担当スタッフは別紙の「プール・ショートレッスンプログラム表」をご確認下さい。