

2024年 GWスタジオレッスンスケジュール

5月3日 憲法記念日				5月4日 みどりの日				5月5日 こどもの日				5月6日 振替休日							
金				土				日				月							
Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール				
				9:00			9:00			9:00	8:00~								
	9:30 Best-hit POP's UNO 純子			ジュニア体操 (有料)	9:30 エアロ入門 久波		ジュニアスイミング		9:30 エアロ初級 映像	ジュニアパレエ	ジュニアスイミング	9:30 ラテンエアロ UNO	9:30 初級エアロ 映像						
	10:30 リラックス ヨガ UNO		10:30 アクア30 まりこ		10:15 足裏&リン パマッサージ 久波			10:30 ZUMBA 宮本	10:35 体幹強化 ピラティス 映像			10:30 10:30 プラナ ヨーガ なおこ	11:00 初級 ダンスエアロ 映像			10:45 短期 休講			
	11:30 整骨院 セミナー イベント	11:40 カルチャースクール パレエパーレッスン 小関 (有料)	11:15 カルチャースクール スイミング 大野 (有料)		11:15 エアロ 中級ロー 田中	11:00 整骨院 セミナー イベント			11:45 シェイプアップ ヨガ なおこ			11:45 ステップ 中級 染谷	11:35 fight 45 柚木	11:30 ステップ 中級 染谷	11:00 カルチャースクール 短期 太極拳 開講月別途修費 山口 (浩) (有料)				
	12:35 簡化太極拳 山口 (浩)	12:30 GIMMVE 45 mil			12:15 CORE KUNI			13:00 整骨院 セミナー イベント	12:50 エアロ 上級 染谷			12:30 卓球 同好会		12:35 エアロ 中級ロー 染谷					
	13:40 プラナ ヨーガ 美安	13:45 太極拳 同好会		13:15 fight 45 KUNI	13:30 全身ストレッチ 映像		14:15 fight 45 Shin		14:20 KUNI & YUSEI 導入コラボロス	13:30 リラックス ヨガ 美安	13:35 POWER 30 柚木			14:20 整骨院 セミナー イベント	15:00				
	15:30 ジュニア体操 教室		15:00 ジュニアスイミング	14:30 B-balance 身体調整 寺田	14:30 POWER 45 KUNI		15:45 ZUMBA 朝山	15:30 R30 Shin		15:10 マット サイエンス KUNI					15:00 ジュニアスイミング				
				15:30 CENTERGY 60 まりこ			16:15 YUSEI			16:00 休講									
				17:00 HIPHOP KIDS starter	16:45 ASAMI		17:00 体質改善 ビュー ティー ヨガ 映像	17:00 パレエ 同好会		16:30 ジュニア 新体操	17:00 KIDS starter								
				18:15 avex dance master						17:45 avex dance master KIDS basic									
				TEEN starter						19:00 avex dance master TEEN novice									

時間や内容が通常と異なります。

初心者向けレッスン

ジュニア教室

上級者向けレッスン

シューズは必要ありません

OAKS BEST FITNESS