

- ◇代行、クラス内容変更情報はWEB予約画面から確認できません。館内掲示板、またはホームページにてご確認ください
- ◇当日の急な変更のみ予約者様へメールでお知らせをいたします
- ◇カルチャースクール、ジュニア教室の開講日は館内総合掲示板にてご確認ください
- ◇前レッスンの清掃が終了し、スタジオが空き次第入室可能です。Web予約制になります
- ◇総合掲示板または、クラブホームページをご確認下さい

OAKS BEST FITNESS

2024年 12月～

	月				火				水				木	金				土				日									
	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	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	9:30	9:30			9:30	9:30			9:30	9:25				9:30	9:30			9:00	9:30			9:00	9:00	8:00～	9:00						
10:00	エアロ初級ロー 石川	初級エアロ 映像			フィットネス タイチ 雷永	エアロ 初級 映像		10:00 アクア30 小林	ジャズダンス 幸島	ステップ 中級 ちかこ				10:25 映像 幸島	10:30 エアロ入門 ちかこ	10:30 水中ウォーキング 神田	10:30	10:30	10:30	ジュニア体操	エアロ入門 久波	10:15 映像	10:30	10:35	10:00	エアロ初級 映像	ジュニアバレエ	ジュニアスイミング	10:00		
11:00	11:35 プラナ ヨガ なおこ	11:30 初級 ダンスエアロ 映像	11:00 短期 カルチャースクール	10:45 アクア45 幸島	11:40 SALSATION® 久我	11:30 身体調整 雷永		11:30 M fight 45 Kami	11:30 KAMI	11:30 カルチャースクール バレエ	11:00 11:00	11:00	11:00	11:30 リラックス ヨガ UNO	11:30 バレエストレッチ &エクササイズ 小関	11:40 アクア30 まりこ	11:15	11:15	11:15	ジュニア体操	足裏&リンパ マッサージ 久波	11:15 映像	11:45	11:45	11:45	ZUMBA 宮本	ピラティス 映像	11:00	11:00		
12:00	12:35 M fight 45 杉木	12:35 ステップ 中級 染谷	12:35 太極拳 開講月別途参照 浩子	12:45 M CENTERGY 45 まりこ	12:45 フラダンス 入門 松浦	12:30	12:30	12:30	12:20	12:20	12:20	12:20	12:20	12:35 マット ピラティス 花岡	12:30 中級 ダンスエアロ 奥野	12:30 カルチャースクール バレエパーレッスン 小関	12:30	12:30	12:30	ジュニア体操	スイミング 大野	11:45 映像	11:45	11:45	11:45	11:45	シェイプアップ ヨガ なおこ	ステップ 中級 染谷	12:00	12:00	
13:00	13:35 エアロ 中級ロー 染谷	13:35	13:00	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:40 M POWER30 杉木	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30
14:00	14:20	14:20	13:00	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
15:00	15:10	15:10	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:10	15:10	15:10	15:10	15:10	15:10	15:10	15:10	15:10	15:10	15:10	15:10	15:10	15:10	15:10	15:10	15:10	15:10
16:00	16:10	16:10	ジュニアスイミング	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30
17:00	17:00	17:00	ジュニアスイミング	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
18:00	17:45	17:45	ジュニアスイミング	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45
19:00	19:00	19:00	ジュニアスイミング	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
20:00	20:15	20:15	ジュニアスイミング	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15	20:15
21:00	21:15	21:15	ジュニアスイミング	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15
22:00	21:15	21:15	ジュニアスイミング	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15

- 担当・内容・時間・名称などの変更
- カルチャースクール (有料、要申込)
- ジュニア教室

- 初心者向けレッスン
- 上級者向けレッスン
- シューズの必要はありません。

※祝日のレッスン内容は別途掲示にてご案内致します
 ※カルチャースクールの詳細は別途掲示にてご案内いたします。
 ※都合によりレッスン内容・時間が変更となる場合がございます
 ※パーソナルスイミング及びジュニアスイミングでのコース使用状況は別途ご確認ください

