- ◇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
- ◇綜合掲示板または、クラブホームページをご確認下さい

2024年 12月~ **OAKS BEST FITNESS** 金 水 プール プール 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 Cスタジオ Aスタジオ Bスタジオ Cスタジオ Aスタジオ Bスタジオ 9:00 9:00 9:00 8:00~ 9:00 9:00 9:30 9:30 9:30 9:30 9:30 ステップ 中級 9:30 9:30 9:30 9:30 エアロ入門 フィットネス タイチー エアロ Best-hit POP's 初級エアロ マットピラティス エアロ初級 ジャズダンス <mark>Ў</mark> 久波 10:15 初中級 10:00 ちかこ ニア 10:00 10:00 🔰 ♥ 映像 🔰 幸島 10:25 10:15 UNO. YOKKO ● 映像 ♥ 冨永 アクア30 ジュ ニア ジュ 10:30 10:35 10:30 エアロ入門 水中ウォーキング 10:30 10:30 1030 10:30 10:35 小林 足裏&リンパ 10:45 神田 アクア30 プラナ ヨーガ 🄰 ちかこ リラックス ... ヨガ ペレエストレッチ &エクササイズ M fight ニア SALSATION® 身体調整 ニアスイミング **ZUMBA** ピラティス ∛ 久波 🥈 ダンスエアロ 11:00 11:00 11:00 なおころ い 映像 まりこ アクア45 11:00 🄰 富永 🍃 **Ŭ** Kam<u>i</u> 小関 了 短期 **り** 久我 バレエ UNO 11:15 宮本 り 映像 🕽 11:15 体 I 幸島 11:35 11:30 11:35 11:30 11:30 スイミング 11:30 11:30 11:40 エアロ 太極拳 11:40 フラダンス 小関 スイミング 中級ロー 11:45 初中級 大野 中級 11:45 ステップ 中級 マット ピラティス カルチャースクー M fight CENTERGY 開講月別途参照 CENTERGY 45 入門 🔹 45 Kami エアロ (有料) (有料) ダンスエアロ パレエパーレッス 大野 (有料) 田中 シェイプアップ ステップ 中級 (有料) 12:00 12:00 ♥ 松浦 3 ♥ 花岡 🦹 ョガ ***** なおこ ***** 染谷 浩子 映像 12:20 奥野 」(有料) (有料) 12:15 杣木 ♥ まりこ 🏲 12:35 (有料) 12:30 12:30 12:30 12:35 12:30 12:30 CORE 染谷 12:30 12:45 12:45 **XUNI** 12:50 エアロ 館 💶 groove 簡化太極拳 ZUMBA 中級ロー 4式太極拳 サルサ 13:00 エアロ コガ エアロ 13:00 groove | 13:00 染谷 Iロ(多)有料 🤰 YUKA 浩子 13:15 中上級 美安 上級 [♥] m <u>i_i</u> ちかこ 13:30 UNO (有料) 染谷 🕯 13:25 13:30 (有料) 13:30 13:35 📜 fight ストレッチ系 FOWER30 13:50 マット 13:45 13:40 **13:45** 卓球 同好会 В 14:00 14:00 太極拳 ピラティス ♥ 映像 📆 KUNI 同好会 水中ウォーキング プラナ ヨーガ ₩ 杣木 14:00 エアロ初級ロー 14:00 口(多)有料 YOKKO ! YUKA 杣木 14:15 💢 fight **Ў** ちかこ 美安 太極拳 14:30 14:30 14:30 14:30 45 Shin fight 45 14:20 シェイプアップ 同好会 POWER B-balance 身体調整 ジャズダンス **Shin** 15:00 15:00 エアロ 15:00 15:00 45 CORE 15:00 15:00 YOKKO 寺田 🥈 ♥ 石川 🔰 KUN I 15:10 KUNI 15:15 プレミアム 15:30 15:30 15:30 15:30 マット バレエ 初めて太極拳 15:45 サイエンス **R30** Shin 1 CENTERGY ヨガ シ 山口(多) V KUNI 16:10 木原 16:00 ジュ 16:00 16:00 ב ♥ 映像 🥇 ジュ ジュ 60 ステップ初級 (有料) カルチャースクー 16:15 ニアスイ な **ZUMBA** 16:30 ● 石川 ニアスイミング 16:30 まりこ 16:30 16:30 CORE ニアス ニアスイミン 16:45 ♥あゆり ジュニア JA77 M YUSEI シ アドバンス 17:00 17:00 ジュニア 17:00 空手教室 17:00 17:00 17:00 HIPHOP 17:00 イミング 新体操 太極拳 o. 幼児 ð. エアロ ヨガ Ŋ KIDS **KIDS** ASAMI 初中級 ニア体操 17:45 山口(多) (有料) 17:45 ∭ あゆり |映像 🤰 starter starter ジュニア (有料) 18:00 18:00 KIDS 18:15 空手教室 カデ basic 児童 ð. ま TEEN 19:00 19:00 19:00 19:00 19:15 19:15 starter ð. 19:30 19:30 R30 19:30 エアロ入門 はじめてバ プラナ ヨーガ。 TEEN ジャズダンス アクア30 ♥ ちかこ 19:45 19:45 す 20:00 20:00 ● 有紀子 20:00 リラックス 幸鳥 富永 POWER **aroove** 20:00 20:00 20:15 20:15 エアロ ヨガ ZUMBA , mii 中上級 なおこ 了 HIP HOP **V**KUNI あゆり アメンボ ちかこ 20:45 20:45 VUMI 🎙 同好会 21:05 21:00 21:00 21:00 ZUMBA M POWER 21:15 21:15 (23-7使用) CORE M fight 1 fight (まみ CENTERGY **YUSEI** 60 45 加格 KUNI HIP HOP Shin 加木 22:00 YUMI (有料)

担当者・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

※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板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 シューズの必要はありません。 のコース使用状況は別途ご確認ください