

- ◇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。予約クラスの位置No.を忘れてしまった場合、当日参加される方と同様にお並び頂きます
- ◇映像クラスは予約制ではありません。入室し、周りの方と適度な距離をあけて参加ください

OAKS BEST FITNESS

2025年 2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										9:25							9:00			9:00								
9:30	9:30	9:30			9:30	9:30			9:30	ステップ 中級 ちかこ			9:30	9:30			9:00	9:30		9:00	9:30	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	エアロ 初級 映像		10:00	姿勢改善ヨガ 幸島	10:25			10:15	Best-hit POP's UNO	マットピラティス YOKKO			10:30	エアロ初級 映像	10:30	エアロ初級 映像	ジュニア バレエ	ジュニア スイミング					
10:30	10:30	10:30			10:35	10:30		10:00	10:30	エアロ入門 ちかこ	10:30		10:30	リラックス ヨガ UNO	バレエストレッチ &エクササイズ 小関			10:30	10:35	10:30	10:35	10:30	10:35					
11:00	プラナ ヨガ なおこ	初級 ダンスエアロ 映像	11:00		SALSATION® 久我	身体調整 富永			11:00	11:30			11:00	11:30	11:40		11:15	11:15	11:15	11:15	11:45	11:45			11:00			
11:30	11:30	11:30			11:40	11:35			11:30	11:30			11:30	11:30	11:40		11:15	11:15	11:15	11:15	11:45	11:45			11:00			
12:00	fight 45 杉木	ステップ 中級 染谷	太極拳 開講月別途参照 浩子 (有料)		11:40	フラダンス 入門 松浦			11:30	11:30			11:30	11:30	11:40		11:15	11:15	11:15	11:15	11:45	11:45			12:00			
12:30		12:35			12:45	12:45			12:20	12:20			12:20	12:30	12:30		12:15	12:15	12:15	12:15	12:30	12:30			12:00			
13:00		13:35			12:45	12:45			12:30	12:30			12:30	12:30	12:30		12:15	12:15	12:15	12:15	12:30	12:30			13:00			
13:30		13:35			13:50	13:50			13:25	13:30			13:25	13:30	13:45		13:15	13:30	13:30	13:30	14:15	14:15			13:00			
14:00		14:20			14:00	14:00			14:30	14:30			14:30	14:30	14:45		13:40	13:45	13:45	13:45	14:15	14:15			14:00			
14:30		14:20			14:00	14:00			14:30	14:30			14:30	14:30	14:45		13:40	13:45	13:45	13:45	14:15	14:15			14:00			
15:00	15:10	15:10			15:15	15:15			15:30	15:30			15:30	15:30	15:30		14:30	14:30	14:30	14:30	15:00	15:00			15:00			
15:30	15:30	15:30			15:15	15:15			15:30	15:30			15:30	15:30	15:30		15:30	15:30	15:30	15:30	15:00	15:00			15:00			
16:00	16:10	16:10			16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	16:30	16:30		15:30	15:30	15:30	15:30	16:00	16:00			16:00			
16:30	16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	16:30	16:30		15:30	15:30	15:30	15:30	16:00	16:00			16:00			
17:00	17:00	17:00			16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	16:30	16:30		15:30	15:30	15:30	15:30	16:00	16:00			17:00			
17:30	17:30	17:30			16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	16:30	16:30		15:30	15:30	15:30	15:30	16:00	16:00			17:00			
18:00	18:00	18:00			16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	16:30	16:30		15:30	15:30	15:30	15:30	16:00	16:00			18:00			
18:30	18:30	18:30			16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	16:30	16:30		15:30	15:30	15:30	15:30	16:00	16:00			18:00			
19:00	19:00	19:00			16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	16:30	16:30		15:30	15:30	15:30	15:30	16:00	16:00			19:00			
19:30	19:30	19:30			16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	16:30	16:30		15:30	15:30	15:30	15:30	16:00	16:00			19:00			
20:00	20:00	20:00			16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	16:30	16:30		15:30	15:30	15:30	15:30	16:00	16:00			20:00			
20:30	20:30	20:30			16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	16:30	16:30		15:30	15:30	15:30	15:30	16:00	16:00			20:00			
21:00	21:00	21:00			16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	16:30	16:30		15:30	15:30	15:30	15:30	16:00	16:00			21:00			
21:30	21:30	21:30			16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	16:30	16:30		15:30	15:30	15:30	15:30	16:00	16:00			21:00			
22:00	22:00	22:00			16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	16:30	16:30		15:30	15:30	15:30	15:30	16:00	16:00			22:00			

- 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

