

◇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。
 ◇Web予約制になります。予約位置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げご参加ください
 ◇安全な準備をする為に、ステップ台使用クラスは開始10分前までにご入室下さい

OAKS BEST FITNESS

2025年3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																												
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 富永	エアロ 初中級 映像		10:00 アクア30 小林	姿勢改善ヨガ 幸島	ステップ 中級 ちかこ							Best-hit POP's UNO	マットピラティス YOKKO			9:00	9:30 エアロ入門 久波			9:00	9:30 エアロ初級 映像	9:00 ジュニアバレエ	8:00~ ジュニアスイミング
10:30																												
11:00	プラナ ヨガ なおこ	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	SALSATION® 久我	身体調整 富永			M fight 45 Kami	ちかこ	カルチャースクール バレエ 大野	11:00 スイミング 大野					リラックス ヨガ UNO	バレエストレッチ &エクササイズ 小関			ジュニア 体操 (有料)	10:15 足裏&リンパ マッサージ 久波			10:30 ZUMBA 宮本	10:35 ピラティス 映像	11:00 ジュニア バレエ (有料)	11:00 ジュニア スイミング
11:35																												
12:00	M fight 45 柚木	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				M CENTERGY 45 Kami	初中級 エアロ 映像	小関 (有料)	大野 (有料)					マット ピラティス 花岡	中級 ダンスエアロ 奥野	カルチャースクール バレエバレレッスン 小関 (有料)	スイミング 大野 (有料)				11:45 シェイプアップ ヨガ なおこ	11:45 ステップ 中級 染谷			
12:30																												
13:00																												
13:30																												
13:35																												
14:00																												
14:30																												
15:00																												
15:10																												
15:30																												
16:00																												
16:30																												
17:00																												
17:45																												
18:00																												
19:00																												
19:30																												
20:00																												
20:15																												
21:00																												
21:15																												
22:00																												

休館日となります

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 シューズの必要はありません
 ※祝日のレッスンは別途掲示にてご案内致します ※祝日のレッスンは別途掲示にてご案内致します ※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

