

◇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けて参加ください
 ◇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4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	エアロ初級ロー	初級エアロ			フィットネスタイナー	エアロ初級			変換改善ヨガ	ステップ中級			Best-hit POP's	マットピラティス			9:00	エアロ入門				9:30	エアロ初級	9:00	ジュニアバレエ	8:00	ジュニアスイミング	
10:00	石川	映像			富永	10:00	10:30	10:30	幸島	10:25	10:15	10:15	UNO	YOKKO			ジュニア体操	久波			10:30	映像	10:35	ジュニアバレエ		ジュニアスイミング		
11:00	プラナヨーガ	初級ダンスエアロ	11:00	10:45	SALSATION	身体調整			Might 45	エアロ入門			リラックスヨガ	バレエストレッチ&エクササイズ	10:30		ジュニア体操	久波			10:30	ZUMBA	10:35	ピラティス		ジュニアスイミング		
11:30	なおこ	映像	短期	10:45	久我	富永			Kami	ちかこ			UNO	小関	11:15		ジュニア体操	11:15			11:30	宮本	映像					
12:00	Might 45	ステップ中級	カルチャースクール		Might 45	フラダンス入門			CENTERGY 45	初級エアロ			マットピラティス	中級ダンスエアロ	12:20		(有料)	エアロ			11:45	11:45	ステップ中級					
13:00		エアロ中級ロー			エアロ中級	ダンスフィットネス			カルチャースクール	ZUMBA	カルチャースクール			簡化太極拳	24式太極拳			13:15				12:30	12:50	エアロ上級				
14:00		ジャズ同好会			エアロ初級ロー	14:00	14:00		Might 45	カルチャースクール			プラナヨーガ	太極拳同好会				14:30	14:30			14:00	14:00	卓球同好会				
15:00		CORE KUNI			14:20	14:20			KUNI	カルチャースクール			13:40	13:45				14:30	14:30			15:00	15:00	卓球同好会				
16:00	マットサイエンス	16:10			15:15	15:15			15:30	15:30			15:30	15:30				15:30	15:30			15:00	15:00	卓球同好会				
17:00	ジュニア新体操	17:00			16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	16:30				16:45	16:45			16:00	16:15	卓球同好会				
18:00	KIDS basic	KIDS starter			17:45	17:45			17:45	17:45			17:45	17:45				17:00	17:00			17:00	17:00	ヨガ				
19:00		19:15			19:30	19:30			19:30	19:30			19:15	19:15				18:15	18:15			19:00	19:00	ヨガ				
20:00		20:15			20:00	20:00			20:00	20:00			19:45	19:45				18:15	18:15			20:15	20:15	ヨガ				
21:00	Might 45	HIP HOP			21:05	21:05			21:00	21:00			20:45	20:45				18:15	18:15			21:15	21:15	ヨガ				
22:00	Might 45	HIP HOP			21:05	21:05			21:00	21:00			20:45	20:45				18:15	18:15			21:15	21:15	ヨガ				

休館日と異なります

5月10日再開
担当: 絵夢



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
 ※祝日のレッスン内容は別途掲示にてご案内致します
 ※祝日のレッスン内容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