

2025年 GWスタジオレッスンスケジュール

5月3日 憲法記念日				5月4日 みどりの日				5月5日 こどもの日				5月6日 振替休日			
土				日				月				火			
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 ジュニア体操 (有料)	9:30 エアロ入門 久波		9:00 ジュニアスイミング		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	9:30 シンプルエアロ45 富永	9:30 初級エアロ 映像			9:30 フィットネスタイチー 富永	9:30 エアロ初中級 映像		
	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			10:30 プラナヨーガ なおこ	10:30 初級ダンスエアロ 映像			10:35 SALSATION® 久我	10:30 身体調整 富永		
	11:15 エアロ中級ロー 田中			11:45 シェイプアップヨガ なおこ	11:45 ステップ中級 染谷				11:30 ステップ中級 染谷	11:00 短期カルチャースクール 太極拳 随講月別途参照 浩子(有料)	10:45 アクア45 幸島		11:35 フラダンス入門 松浦		
	M CORE KUNI				12:50 エアロ上級 染谷	12:30 卓球同好会		12:30 fight 45 杉木				12:45 エアロ中上級 ちかこ	12:45 ダンス FITNESS MIDORI		
	13:15 fight 45 KUNI	13:30 ストレッチ系 映像			14:00 fight 45 杉木				POWER 30 杉木			13:50 エアロ初級ロー ちかこ			
	14:30 B-balance 身体調整 寺田	POWER 45 KUNI		15:00 エアロ初中級 あゆり				14:20 CORE KUNI			15:00 ジュニアスイミング		15:15 初めて太極拳 多賀子		
	15:30 CENTERGY 60 まりこ			16:00 ZUMBA あゆり	16:15 CORE YUSEI	17:00 バレエ同好会		16:30 ジュニア新体操 avex dance master	16:10 シンプルステップ30 富永	17:00 KIDS starter avex dance master		16:30 ジュニア体操教室	16:30 カルチャースクール太極拳 山口(多)(有料)		ジュニアスイミング
					マット系 映像			17:45 KIDS basic avex dance master							
											19:00 TEEN novice avex dance master				

時間や内容が通常と異なります。

初心者向けレッスン

 上級者向けレッスン

👣 シューズは必要ありません

OAKS BEST FITNESS