

◇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

【ログイン画面】



【代行情報】



2025年9月

OAKS BEST FITNESS

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												休館日となります					9:00			9:00				9:00	9:00
9:30	9:30			9:30	9:30			9:30	9:25				9:30	9:30			9:30				9:30				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ー 富永	エアロ初級 映像			姿勢改善ヨガ 幸島	ステップ中級 ちかこ				Best-hit POP's YOKKO	マットピラティス YOKKO			エアロ入門 久波				エアロ初級 映像				10:00
10:30	10:30			10:35	10:30			10:30	エアロ入門 ちかこ		10:15 水中ウォーキング 神田		10:30	10:30			10:30				10:30	映像			10:00
11:00	プラナヨーガ なおこ	初級ダンスエアロ 映像	11:00	SALSATION® 久我	身体調整 富永			M fight 45 Kami			11:00		リラックスヨガ YOKKO	バレエストレッチ&エクササイズ 小関		1030	足裏&リンパマッサージ 久波				ZUMBA 宮本	マット系 映像			11:00
11:30		11:30	10:45	11:40	11:35			11:30	11:30		カルチャースクール スイミング 大野 (有料)		11:30	11:30	11:40	カルチャースクール	11:15				11:45				11:00
12:00		ステップ中級 映像	短期 太極拳 開講月別途参照 浩子 (有料)	12:45	12:45			12:30	12:30		カルチャースクール 24式太極拳 多賀子 (有料)		12:35	12:30	12:30		12:15				12:30				12:00
13:00	M fight 45 杉木	エアロ中級ロー 染谷	13:00	12:45	12:45			12:30	12:30		カルチャースクール ZUMBA ヨガ 美安 (有料)		13:00	13:00	13:45	カルチャースクール	13:30				12:50				13:00
14:00		13:35	ジャズ同好会	13:50				13:25	13:30		カルチャースクール 32式太極拳 多賀子 (有料)		13:40		13:45		13:15				14:00				14:00
15:00		14:20		14:30				14:30	14:30		シェイプアップ エアロ 石川		15:00			15:00	14:30				15:00				15:00
16:00	15:10	16:10		15:15	15:15			15:30	15:30		15:30		15:30	15:30			15:30				15:15				16:00
17:00	16:30	17:00		16:30	16:30			16:30	16:30		ジュニア空手教室 幼児		16:30				16:00				16:00				16:00
18:00	ジュニア新体操	KIDS starter		ジュニア体操教室	カルチャースクール 太極拳 山口 (多) (有料)			マリンスダンスアカデミー	ジュニア空手教室 児童				17:00				17:00				17:00				17:00
19:00	17:45	19:00		19:30	20:00			19:15	19:15				19:45				18:15								18:00
20:00	20:15	20:15		20:00	20:00			20:00	20:00				20:45												20:00
21:00	21:15	21:15		21:05	21:00			21:00	21:00				22:00												21:00
22:00	22:00	22:00		22:00	22:00			22:00	22:00				22:00												22:00

【映像クラス日程】



※現行月の日程が表示されます

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

シューズの必要はありません

記載日以外の日程は休講です

※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

