

# 2026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			
日				月				火				水			
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
	9:30	9:00	8:00		9:30			9:30	9:30			9:30	9:25		
	エアロ初級 映像	ジュニアバレエ	ジュニアスイミング	エアロ初級ロー 富永	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		
10:00	10:30			10:30	10:30	10:30			10:35	10:30			10:30	10:25	
	ZUMBA 宮本	(有料)		プラナ ヨガ なおこ	初級 ダンスエアロ 映像		10:45 アクア45 幸島	SALSATION® 久我	身体調整 富永			M fight 45 Kami	エアロ入門 ちかこ		
11:00	11:45			11:30	11:30	11:00 カルチャースクール 太極拳 開講月別途参照 浩子 (有料)		11:35	11:35			11:30	11:30		
	シェイプアップ ヨガ なおこ			ステップ 中級 染谷				11:40	フラダンス 入門 松浦			M CENTERGY 45 Kami	初中級 エアロ 映像		
12:00	12:50			12:30	12:35			12:45	12:45				12:30		
	エアロ 上級 染谷	卓球 同好会		M fight 45 杉木	エアロ 中級ロー 染谷		13:00	エアロ 中級 ちかこ	ジャズダンス MIDORI	ヨーガ 同好会			ZUMBA YUKA		
13:00	14:00				13:35	13:35	13:00	13:50	13:50				13:30	13:30	
	M fight 45 杉木			M POWER30 杉木		ジャズ 同好会		エアロ初級ロー ちかこ				14:00	マット ピラティス YOKKO		13:35 水中 ウォーキング YUKA
14:00	15:00			14:20								14:30	14:30		
	エアロ 初中級 あゆり			15:10				15:00		プレミアム バレエ 木原 (有料)		15:00	15:00		
	16:00			15:10	15:10			15:00~ 16:30				15:30	15:30		
	ZUMBA あゆり			16:30				3レーン 使用可				15:30	15:30		
	17:00	16:15		16:30					16:05			16:05	16:30		
	マット系 映像	バレエ 同好会		ジュニア 新体操 KIDS starter	17:00			ジュニア スイミング	初めて 太極拳 ちかこ			2レーン 使用可	16:30		
17:00				17:45									ジュニア 空手教室 幼児		
				KIDS basic									17:45		
18:00													ジュニア 空手教室 児童		
19:00								19:00							
								TFEN notice							

⚠ 時間や内容が通常と異なります。

初心者向けレッスン

ジュニア教室

上級者向けレッスン

シューズは必要ありません

OAKS BEST FITNESS