

12月2日(日)

12月9日(日)

12月16日(日)

12月23日(日)

7:00	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fバイク フィールド	定員		Aスタジオ	Bスタジオ	3Fバイク フィールド	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fバイク フィールド	
9:00				スタジオ/マット A65B30 JUMP 20 ハンモック 12 TRX 20 3F/バイク・HOOP 20 サーキット15 マット 40 TRX・LEAP SHOCK 14		《ボルダリング日曜スケジュール》 ※フロントにてお申込下さい。 ①10:15~10:45スタート②11:00~11:30スタート③13:30~14:15初級(有料)						
10:00			TRXストレッチ 10:00~10:20	カキラ 10:00~11:00 一筆 里美	HOTマーシャル (有料) 10:00~11:00 辻 千枝	エアロ LOW 10:00~10:45 和山 浩二			YOGA~空~ 10:00~11:00 宮川 理恵子			
11:00	35th企画 オリジナルエアロ Remember 10:15~11:15 田中 陽子	ポカポカレッスン ピラティス 11:00~11:40 江田 哲郎				YOGA~太陽~ 11:15~12:00 和山 浩二	特別レッスン 体験型解剖学講座 (有料) 11:00~13:00 中尾 和子	LEAP SHOCK 10:45~11:15 NOB TPD		JUMPチャレンジ 10:45~11:05 JUMPチャレンジ 11:20~11:40 MADOKA	~ウェープリング~ BODYリリース 11:30~12:00 石井 里実	
12:00	かんたんステップ 11:45~12:15 田中 陽子			ステップ初級 11:30~12:10 岸田 敦都	スリムヨガ 11:30~12:00 ロビンソン クミ	35th企画 猫背なおしの 筋膜リリース 12:30~13:10 谷神 裕樹		LEAP SHOCK 11:45~12:15 NOB TPD	エアロ LOW 11:30~12:15 吉田 里紗		サーキット 12:20~12:40	
13:00	ヨガ 12:30~13:30 江田 哲郎	特別レッスン ダンス系(有料) 12:15~13:30 森本 清美	LesMILLS RPM 13:15~13:45 佐藤 洋平	エアロ KING 12:30~13:30 岸田 敦都	JUMPチャレンジ 12:20~12:40 MADOKA	ジャイロプラス 12:30~13:15 ロビンソン クミ		多田 裕子	エアロ KING 12:30~13:30 佐藤 洋平	YOGA~太陽~ 13:00~13:30		
14:00	やさしいエアロ 14:00~14:45 森本 清美	スリムヨガ 13:50~14:20 ロビンソン クミ		ファンクショナルシェイプ 14:00~14:30 多田 裕子	骨盤ヨガ 13:45~14:30 Asami	パイプチャレンジ 13:30~13:50 笹原 賢志	JSAボール エクササイズ ギムニク30 (有料) 13:30~15:30 中尾 和子	占部 慎也		ルシーダットン 14:00~14:45 SAKAE	整理券20 JUMP 14:15~14:45 西川 和余	LesMILLS 上村 英司
15:00	女性限定 ハンモック 15:05~15:35 いずれか1つ受講	ZUMBA 15:00~15:40 国分 芳江	ジャイロプラス 14:45~15:30 ロビンソン クミ	コアスリムボール 14:45~15:15 森本 清美	HIROサークル (有料)			スリムストレッチ 14:00~14:30 多田 裕子	パイプチャレンジ 14:00~14:20 TRXストレッチ 14:30~14:50		RPM 14:30~15:00	
16:00	ハンモック 15:50~16:20 サカトモコ			エアロ JACK 15:45~16:30 森本 清美		LesMILLS RPM 16:15~16:45 渡邊 峻介	女性限定 ハンモック 15:50~16:30 chie	YOGA~空~ 15:30~16:15 三神 奈緒	LesMILLS RPM 16:15~16:45 渡邊 峻介	ZUNBA 15:20~16:00 西川 和余	Aroma YOGA~森~ 15:30~16:15 西田 有希	サーキット 15:10~15:30
17:00	1Fジム/ボディサーキット/15:00~15:30 山田			1Fジム/ボディサーキット/14:15~14:45 山田			⇒ 暗がりレッスン/暗めの照明で行うクラス					

35th企画 オリジナルエアロ Remember レベル 3	10:15~11:15	A スタジオ	覚えのある動きや曲で現在までのエアロ を思い出しながら楽しみましょう♪	カキラ レベル 1~2	10:00~11:00	A スタジオ	関節や肋骨・骨盤を動かし、血行不 良・関節痛など、身体の機能改善を 目的とするクラス	LEAP SHOCK レベル 2~3	10:45~/11:45~	3Fフィールド	サンドバックにパンチやキックをするエ クササイズでストレス発散するクラス	BODYリリース ~ウェープリング~ レベル 1	11:30~12:00	3Fフィールド	ウェープリングを使いカラダをほぐす、 伸ばす、引き締め、筋肉を開放し可動域 を広げ運動機能を高めていくクラス
かんたんステップ レベル 1~2	11:45~12:15	A スタジオ	ステップ台を使ったエクササイズで美 脚、美尻、足腰強化を目指すクラス	JUMPチャレンジ レベル 2~3	12:20~12:40	B スタジオ	音楽に合わせて、トランポリンを楽しみ ながら気軽に体力UPを目指すクラス	YOGA~太陽~ レベル 2~3	11:15~12:00	A スタジオ	スリム系ヨガ。太陽礼拝から力強いイ メージやねじりのポーズを中心に連続的 に行い、脂肪燃焼にも効果的なクラス	エアロ LOW レベル2~3	11:30~12:15	A スタジオ	衝撃をおさえた動きを中心にバリエー ションも少し広げていくクラス
ジャイロプラス レベル 1~2	14:45~15:30	3Fフィールド	筋肉をほぐし、歪んだ体を整えるやさしいス トレッチと体幹を強化するクラス(ストレッチ ポールや小さいボールなど使用)	ファンクショナル シェイプ レベル 1~2	14:00~14:30	A スタジオ	機能的体幹中心のトレーニング。運動を より効果的に行う為の準備運動としても おすすめです!	35th企画 猫背なおしの 筋膜リリース	12:30~13:10	A スタジオ	猫背なおしに効果的な、ポーズをゆっくり行 うクラス。谷神裕樹/米国RolfInstitute認定 Rolfer(杉山機能改善教室補佐)	JUMP レベル 2~3	14:15~14:45	B スタジオ	音楽に合わせて、トランポリンを楽しみ ながら気軽に体力UPを目指すクラス
ZUMBA レベル 2~3	15:00~15:40	B スタジオ	様々なダンス系ステップをフィットネス の動きと組み合わせるクラス	コアスリムボール レベル1~2	14:45~15:15	A スタジオ	ソフトジムボール(小さいボール) を使って体幹を中心に動かし引き締 めていくクラス	TRXストレッチ ~ファンクショナル~ レベル1~2	14:30~14:50	3Fフィールド	天井から吊るしたロープで自体重を 使い、ストレッチを行うクラス	ルシーダットン レベル 1~2	14:00~14:45	A スタジオ	仙人が修行の時に自己体調を整える 為に行った健康法(タイ式ヨガ)
ハンモック レベル 1~2	15:05~/15:50~	A スタジオ	天井から吊るしたハンモックを使ったス トレッチとスリムUPするクラス ※高血圧、 耳目異常、心臓など持病のある方はご遠慮下さい。 袖のある清潔なウェアでご参加下さい。	LesMILLS RPM レベル 3~4	16:15~16:45	3Fフィールド	つつい身体を動かしたくなる音楽に合わせ て、リズムカルにバイクを漕ぐクラス 身体を鍛え高い脂肪燃焼効果期待!	YOGA~空~ Aroma レベル 1~2	15:30~16:15	B スタジオ	スッカリ系。空や海をイメージした大きく可 動域を広げるポーズを中心に、血行をよ くしカラダとココロをスッカリさせるクラス	YOGA~森~ レベル 1~2	15:30~16:15	B スタジオ	リラックス系ヨガ。呼吸を大切に、 木や動物など森をイメージしたポ ーズを中心に行うクラス

12月24日(月)祝日

7:00	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fバイクフィールド
8:00			
9:00			
10:00	女性限定 ハンモック 10:15~10:45 いずれか1つ	健幸体操 (有料スクール) 10:00~11:00 田畑 智奈美	
11:00	ハンモック 11:00~11:30 chie	ポカポカレッスン ピラティス 11:30~12:10 田畑 智奈美	バイクチャレンジ 11:00~11:20 笹原 賢志
12:00	ZUMBA 12:00~12:40 片岡 暁音	リフレッシュバレエ 12:30~13:10 chie	
13:00			Fieldピラティス 13:00~13:30 片岡 暁音
14:00	ポップミュージック AERO 13:15~14:00 和山 浩二	ヨガ 13:45~14:45 秋山 典子	
15:00	バランスボール 14:30~15:00 和山 浩二		LesMILLS RPM 14:45~15:15 佐藤 洋平
16:00	エアロ JACK 15:30~16:15 杉山 多智子		
17:00			
18:00			

ピラティス ポカポカレッスン レベル 2~3	11:30~12:10 体幹深部の筋肉を意識し、姿勢・歪み・機能改善を目的とするクラス	B スタジオ
リフレッシュバレエ レベル 1~2	12:30~13:10 簡単なバレエを気軽に楽しむクラス(バー無)	B スタジオ
ポップミュージック AERO レベル 2	13:15~14:00 お馴染みの曲に合わせてエアロビクスを楽しむクラス	A スタジオ
バランスボール レベル 1~2	14:30~15:00 直径55cm程のボールの特性をいかし、気持ち良く身体を動かすクラス(シューズ必要)	A スタジオ
LesMILLS RPM レベル 3~4	14:45~15:15 つつい身体を動かしたくなる音楽に合わせて、リズムカルにバイクを漕ぐクラス 身体を鍛え高い脂肪燃焼効果期待!	3Fフィールド

お知らせ

- 年末年始の休館日にお気をつけ下さい。
(年末年始の休館日12/5.15.25.29~1/2.5.15.25 1/3.4特別営業10:00~19:00)
- 1月~日祝日の営業終了時間は19:00となります。
- 会員様をご紹介いただくと素敵な特典がございます!
- 駐輪場の整列駐輪にご協力をお願いいたします。又、ご利用時以外やステッカーのない駐輪は、駐輪代3000円いただきます。
- ※一回限り駐輪の場合はチェックイン時108円(原付バイク162円)お支払い下さい。

皆様が快適にご利用いただけるようルール・マナーのご協力をお願いします。

ボルダリング 3Fフィールド

《12/24(祝.月)スケジュール》

※フロントにてお申込下さい

10:15 ~ 10:45 / 11:00 ~ 11:30 スタート
13:30 ~ 14:15 初級

~毎月21日は体験会実施中!!~

  どなたでもお気軽に参加していただけるクラスです。
運動量・難易度共にやさしいレッスンです。

  初級クラスです。
運動量が少し上がります。

  シューズ不要です。

※バイクレッスンを初めて受講される方は開始15分前にはお越し下さい。

 ⇒ ポカポカレッスン⇒専用パネルで暖めた室内でのレッスン・タオルと水分をご持参下さい(30℃ 湿度50~60%目安)

- 都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。
- 有料プログラム、特別レッスンは、館内掲示または設置用紙をご覧ください。
- 安全上の理由により、レッスンの途中入室・退出はご遠慮下さい。
- 定員制限を設けているレッスンにつきましては、受講できない場合がございます。予めご了承下さい。
- 整理券はフロントにて配布します。(JUMPは開始30分前~)

休館日(毎月5日・15日・25日・お盆・年末年始)※ 工事等により変更有
営業時間(平日7:00~23:00・土曜7:00~21:00・日祝7:00~18:00)

スケジュール担当 梅原・石井・上村

35th
Anniversary

OAK
21
wellness club
SINCE 1980

TEL/075 (255) 1361