

4月7日(日)

4月14日(日)

4月21日(日)

4月28日(日)

	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク	
9	日曜ボルダリング (3Fフィールド 30分レッスン) ⇒11:00~初級/14:00~初中級/16:15~初級※4/21除く						フィールドレッスンは開始15分前、ジムサーキットは開始10分前に定員越えの場合は抽選とさせていただきます。			♥ ⇒ハートレートレッスン/心拍数を表示します。			
10	ヨガ 10:00~11:00 江田 哲郎		LesMILLS RPM 10:30~11:00 JOY	オリジナル ステップ (中級) 10:00~11:00 今堀 加奈子		サーキット 10:30~10:50 宮元 択実	Shape コンディショニング 10:15~11:00 田中 陽子	ボルダリング無料体験会 12:00~17:00			STYLEピラティス 10:00~11:00 RISA	コンディショニング (有料) 10:00~11:00 辻 千枝	
11		JUMPチャレンジ 11:20~11:40 MADOKA			猫背なおしの 筋膜リリース 11:15~12:00 谷神 裕樹			Aroma YOGA~空~ 11:15~12:00 ASAMI	オークの日 イベント予定			ウェーブリング BODYリリース 11:20~12:00 石井 里実	
12	ピラティス 11:30~12:15 江田 哲郎			エアロQUEEN 11:30~12:15 今堀 加奈子			エアロ LOW 11:30~12:15 田中 陽子				ステップ初中級 11:30~12:15 岸田 敦都	バイクチャレンジ 12:00~12:20 RISA	
13	ルーシーダットン 12:30~13:30 SAKAE		Bigエアマット 13:00~13:20 森 秀規	カキラ 12:30~13:30 一筆 里美	JUMPチャレンジ 12:30~12:50 KEN		ラテンエアロ 12:30~13:30 森本 清美		バレエ特別 (有料) 12:30~13:45 吉本 渚		エアロKING 12:30~13:30 岸田 敦都	ダンス特別 (有料) 12:15~13:30 森本 清美	TRXストレッチ 13:00~13:20
14	ファンクショナルシェイプ 14:00~14:30 KEN	スリムヨガ 13:50~14:20 ロビンソクミ		かんたんステップ 14:00~14:30 和山 浩二		リズムボディ 13:15~13:45 多田 裕子		スリムヨガ 14:00~14:30 ロビンソクミ			やさしいエアロ 14:00~14:45 森本 清美	ヨガ 13:45~14:30 ロビンソクミ	
15	やさしいエアロ 14:45~15:30 岸田 敦都	ジャイロプラス 14:35~15:20 ロビンソクミ		ZUMBA 14:50~15:30 国分 芳江		LesMILLS RPM 13:30~14:00 JOY		ポップミュージック AERO 14:45~15:30 国分 芳江		JUMP 14:30~15:00 西川 和余	女性限定(1本目) ハンモック 15:05~15:35 ↑↓いづれか受講	ジャイロプラス 15:00~15:45 ロビンソクミ	宮元 択実 サーキット 15:00~15:20 LesMILLS
16	エアロQUEEN 15:45~16:30 岸田 敦都		Bigエアマット 15:30~15:50 LesMILLS RPM 16:15~16:45 渡邊 峻介	YOGA~太陽~ 15:45~16:30 和山 浩二	HIROサークル (有料)	サーキット30 15:45~16:15 宮元 択実		ZUMBA 15:50~16:30 西川 和余		LesMILLS RPM 16:15~16:45 渡邊 峻介	ハンモック 15:50~16:20 chie		RPM 15:45~16:15 JOY
17	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ☑️ → シューズ不要です。 ☑️ → 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。運動量が少し上がります。 </div>												

LesMILLS RPM レベル 3~4	10:30~/16:15~ 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!	猫背なおしの 筋膜リリース レベル 1	11:15~12:00 B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 Rolfier	Shape コンディショニング レベル2~3	10:15~11:00 Aスタジオ エアロピクス系エクササイズで有酸素運動、ダンベルなどを使い筋力や柔軟性をアップする為のクラス	BODYリリース ~ウェーブリング~ レベル 1	11:20~11:50 Bスタジオ ウェーブ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
-------------------------	--	---------------------------	--	------------------------------	--	--------------------------------	--

JUMPチャレンジ レベル 2~3	11:20~11:40 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	カキラ レベル 1~2	12:30~13:30 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	YOGA~空~ レベル 1~2	11:15~12:00 Bスタジオ スッキリ系ヨガ。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キリさせるクラス	バイクチャレンジ レベル 2~3	12:00~12:20 3Fフィールド お馴染みの曲を使った、オリジナル編集音楽に合わせて、リズムカルにバイクを漕ぐクラス 短時間で達成感と脂肪燃焼効果期待大!
----------------------	---	----------------	--	--------------------	---	---------------------	--

ルーシーダットン レベル 1~2	12:30~13:30 Aスタジオ 仙人が修行の時に自己体調を整えるために行った健康法(タイ式ヨガ)	かんたんステップ レベル 1~2	14:00~14:30 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	ラテンエアロ レベル 2~3	12:30~13:30 Aスタジオ ラテンの気分で楽しく踊りましょう♪	TRXストレッチ ~ファンクショナル~ レベル1~2	13:00~13:20 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
---------------------	--	---------------------	---	-------------------	---	----------------------------------	--

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!	コアスリムボール レベル1~2	14:05~14:45 B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	ポップミュージック AERO レベル2	14:45~15:30 Aスタジオ お馴染みの曲に合わせて、気軽にエアロピクスを楽しむクラス	サーキット レベル 2~3	15:00~15:20 3Fフィールド フィールドのマシンやツールを使用し全身運動を行うサーキットトレーニング
-----------------------------	---	--------------------	---	---------------------------	--	------------------	---

ジャイロプラス レベル 1~2	14:35~15:20 Bスタジオ 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(ストレッチボールや小さいボールなど使用)	YOGA~太陽~ レベル 2~3	15:45~16:30 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	ZUMBA レベル 2~3	15:50~16:30 A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	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。袖のある清潔なウエア着用。
--------------------	--	---------------------	--	------------------	---	------------------	---

4月29日(月)祝日

4月30日(火)祝日

7	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク
8						
9						
10	猫背なおしの 筋膜リリース 10:00~10:45 谷神 裕樹	健幸だいそう (有料スクール) 10:00~11:00 田畑 智奈美	ボルダリング初級 10:15~10:45	エアロQUEEN 10:15~11:00 岩橋 悠太	リセット体操 10:25~11:05 四方 千代美	TRXストレッチ 10:15~10:35
11	エアロLOW 11:15~12:00 佐藤 洋平	STYLEピラティス 11:30~12:15 田畑 智奈美	1Fジムサーキット 11:00~11:30	知覚的 コアストレッチ 11:15~12:15 中尾 和子	ポルドブラ 11:20~12:00 岩橋 悠太	ボルダリング初中級 11:00~11:30
12					～姿勢美人～ BODYリリース 12:25~12:45 松村 明日香	RPM 11:30~12:00 佐藤 洋平
13	ファンクショナルシェイプ 12:30~13:00 和山 浩二		LesMILLS RPM 13:00~13:30 佐藤 洋平	中尾スクール (有料スクール) 12:30~14:00 中尾 和子	ラテンシェイプ 13:00~13:40 松村 明日香	
14	エアロJACK 13:15~14:00 今野 有紀	Aroma YOGA～森～ 13:30~14:15 和山 浩二		～LOW～ エアロJACK 14:15~15:00 杉山 多智子	ルーシーダットン 14:00~14:45 SAKAE	1Fジムサーキット 13:15~13:45
15	ピラティス 14:20~14:50 今野 有紀	JUMPチャレンジ 14:45~15:05 RISA	ボルダリング初中級 14:30~15:00			サーキット 14:30~14:50 宮元 択実
16	YOGA～空～ 15:30~16:15 RISA	JUMP 15:30~16:00 KEN		ポップミュージック AERO 15:15~16:00 国分 芳江	バランスボール 15:00~15:30 福原 隆男	ボルダリング初級 15:15~15:45 バイクチャレンジ 15:45~16:05 KEN
17				リセット体操 16:15~16:55 杉山 多智子		
18						
19						

エアロ LOW レベル2~3	11:15~12:00	Aスタジオ	リセット体操 レベル 1~2	10:25~/16:15~	B/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			関節の可動域などカラダのもつ本来の機能や筋力を取り戻しリセットする目的のクラス	
STYLE ピラティス レベル 2~3	11:30~12:15	Bスタジオ	ポルドブラ レベル 1~2	11:20~12:00	Bスタジオ
	ソフトジムやセラバンドなどツールを使用し、カラダへの負担を軽減、体幹を意識しながら他の筋力やバランス感覚も養うクラス			気軽にできるバレエ系のしなやかなダンスエクササイズ	
ファンクショナル シェイプ レベル 1~2	12:30~13:00	Aスタジオ	BODYリリース ～姿勢美人～ レベル 1	12:25~12:45	B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！			円柱ボールを使いカラダのバランスを整え、筋膜への刺激により筋肉を開放し、運動機能を高めるクラス	
YOGA～森～ レベル 1~2	13:30~14:15	Bスタジオ	ラテンシェイプ レベル1~2	13:00~13:40	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			ウエストを中心に動かすダンスで楽しくシェイプアップするクラス	
JUMPチャレンジ JUMP レベル 2~3	14:45~/15:30~	Bスタジオ	バランスボール レベル 1~2	15:00~15:30	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			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(シューズが必要です。)	

ご案内

- 会員様をご紹介いただくと素敵な特典がございます！
- 4月よりレッスンスケジュールが一部変更となります。お気をつけ下さい。又、屋上ジャグジー&サンデッキは9:30からの営業となります。是非ご利用下さい。
- 6/14~16はリニューアル工事の為、休館とさせていただきます。(6/5.25振替営業)
- 駐輪場の整列駐輪にご協力をお願いいたします。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、必ずチェックイン時108円(原付バイク162円)お支払い下さい。
- スタジオレッスン待ちの整列は(前のレッスン開始後からお並びいただけます)、所定場所に不在の場合は無効、又荷物の放置は回収させていただく場合がございます。館内での紛失物に関して当クラブは、責任は負いません。

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。

NEW!! Fieldレッスンは 「Bigエアマット」

大きいマットで行う体幹強化やバランス感覚を養うエクササイズ

ボルダリングカップ実施!!(参加無料)3/26~4/24

※抽選でフリーパスなどプレゼント!!3Fボルダリングエリアにて受付中

定員

スタジオ/マット A65名・B30名 JUMP20名
ハンモック 12名
3F/バイク20名 TRX14名 Bigエアマット10名
サーキット15名
1Fジム/サーキット8名

- 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7:00~19:00)

スケジュール担当 梅原・石井・上村

OAK
21
wellness club
SINCE 1980