6月 2日(日)

Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールドバイク
ヨガ 10:00～11:00 江田 哲郎		TRXストレッチ 10:30～10:50
エアロLOW 11:15～12:00 RISA	スリムヨガ 11:30～12:00 江田 哲郎	バイクチャレンジ 11:00～11:20 KEN
STYLE ピラティス 12:30～13:30 RISA	JUMPチャレンジ 12:30～12:50 KEN	TRXストレッチシェイプ 13:00～13:20
かんたんステップ 14:00～14:30 今堀 加奈子	癒しのヨガ 13:45～14:30 ロビンソン クミ	
ポップミュージック AERO 14:45～15:30 国分 芳江	ジャイロプラス 15:00～15:45 ロビンソン クミ	RPM 15:00～15:30 JOY
エアロQUEEN 15:45～16:30 今堀 加奈子		サーキット 15:45～16:05

6月 9日(日)

Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールドバイク
カキラ 10:00～11:00 一筆 里美		
ラテンエアロ 11:30～12:15 和山 浩二	からだ調整 ～肩.首回り～ 11:15～12:00 角田 武利	
エアロQUEEN 12:30～13:15 佐藤 洋平	ヨガ 12:45～13:30 和山 浩二	
ポップミュージック AERO 13:45～14:30 多田 裕子	～ウェーブリング～ BODYリリース 13:45～14:15 槇村 征美	
ピラティス 14:45～15:30 今野 有紀	JUMPチャレンジ 14:45～15:05 MADOKA	
エアロLOW 15:45～16:30 今野 有紀	HIROサークル （有料）	

6月 23日(日)

Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールドバイク
		RPM 10:00～10:30 佐藤 洋平
エアロLOW 10:00～10:45 田中 陽子	猫背なおしの 筋膜リリース 10:15～11:00 谷神 裕樹	Fieldボディメイク 10:30～10:50 森 秀規
ボディシェイプ 11:10～11:40 田中 陽子	中尾和子特別 ワークショップ （有料） 11:15～15:15	TRXストレッチ 11:10～11:30
YOGA～森～ 12:00～12:45 ASAMI		
ファンクショナルシェイプ 13:00～13:30 KEN		バイクチャレンジ 14:10～14:30 KEN
YOGA～太陽～ 13:45～14:15 ASAMI		TRXストレッチシェイプ 15:00～15:20
ジャイロプラス 14:30～15:15 ロビンソン クミ		
ZUMBA 15:30～16:10 国分 芳江	ヨガ 15:45～16:30 ロビンソン クミ	RPM 16:15～16:45 渡邊 崚介

サーキット
13:30～13:50

Bigエアマット
15:30～15:50
森 秀規

RPM
16:15～16:45
渡邊 崚介

6月 30日(日)

Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールドバイク
オリジナル 中級エアロ 10:00～11:00 今堀 加奈子		TRXストレッチシェイプ 10:30～10:50
ボルドブラ 11:20～12:00 今堀 佳奈子	ウエーブリング ～美姿勢をつくる～ 11:15～12:00 石井 里実	
ルーシーダットン 12:30～13:30 SAKAE	ダンス特別 （有料） 12:15～13:30 森本 清美	
シェイプ マーシャル 13:45～14:30 辻千枝 サブJOY	コアスリムボール 13:50～14:20 森本 清美	
エアロLOW 14:45～15:30 森本 清美	YOGA～空～ 14:45～15:30 RISA	RPM 14:45～15:15 佐藤 洋平
～女性限定～ ハンモック 15:50～16:30 chie	JUMP 15:50～16:20 RISA	スーパーサーキット 15:45～16:25 宮元 択実

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

フィールドレッスンは開始15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。

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。

シューズ不要です。

暗がりレッスン/暗めの照明（スポット・レーザー・間接照明etc）で行うクラス

OAK 21 wellness club SINCE 1980

バイクチャレンジ — レベル 2～3
11:00～11:20 / 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、リズミ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！

スリムヨガ — レベル 2～3
11:30～12:00 / Bスタジオ
ヨガの立位のポーズや、脂肪燃焼に効果的な動作を中心に行うクラス

STYLE ピラティス — レベル 2～3
12:30～13:30 / A 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

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

ジャイロプラス — レベル 1～2
15:00～15:45 / 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（ストレッチポールや小さいボールなど使用）

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

「からだ調整」～肩.首回り～ — レベル 1～2
11:15～12:00 / Bスタジオ
肩.首回りのトラブルに効くセルフ筋膜リリース＆硬結ほぐしを紹介させていただきます♪

ラテンエアロ — レベル 2～3
11:30～12:15 / Aスタジオ
ラテンの気分で楽しく踊りましょう♪

LesMILLS RPM — レベル 3～4
10:00～/16:15～ / 3Fフィールド
ついつい身体を動かしたくなる音楽に合わせて、リズミ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！

JUMPチャレンジ — レベル 2～3
14:45～15:05 / 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

猫背なおしの筋膜リリース — レベル 1
10:15～11:00 / 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Rolfer（杉山機能改善教室補佐）

Fieldボディメイク — レベル1～2
10:30～10:50 / 3Fフィールド
美姿勢を目的に関節可動域の広がり、体幹や重心移動を意識し、カラダを動かすクラス

YOGA～森～ — レベル 1～2
12:00～12:45 / A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

ファンクショナルシェイプ — レベル 1～2
13:00～13:30 / 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！

YOGA～太陽～ — レベル 2～3
13:45～14:15 / 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

TRXストレッチシェイプ — レベル1～2
10:30～10:50 / 3Fフィールド
吊るしたロープで自体重使ったストレッチと.美脚.美尻.美腕を意識したパーツエクササイズクラス

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）

YOGA～空～ — レベル 1～2
14:45～15:30 / 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

スーパーサーキット — レベル 2～3
15:45～16:25 / 3Fフィールド
10分のウォーミングアップ後、フィールドのマシンを使用し全身運動を行うサーキットトレーニング

ハンモック — レベル 1～2
15:50～16:30 / 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。