

9月1日(日)

9月8日(日)

9月16日(月)祝日

9月22日(日)

	Aスタジオ	Bスタジオ	3F/5F	Aスタジオ	Bスタジオ	1F3F/5F	Aスタジオ	Bスタジオ	3F/5F	Aスタジオ	Bスタジオ	3F/5F		
9			VIRTUAL RPM 8:30~9:00	日曜ボルダリング (3F/30分レッスン) ⇒11:00~/14:00~/16:15~					ジムレッスンは開始15分前に定員超えの場合は抽選とさせていただきます。			VIRTUAL THE TRIP スクリーン 8:30~9:15		
10	ヨガ 10:00~11:00 江田 哲郎		VIRTUAL THE TRIP 9:00~9:45	エアロLOW 10:00~10:45 佐藤 洋平	からだ調整 ~肩こり~ 10:00~10:45 角田 武利	VIRTUAL THE TRIP スクリーン 8:30~9:15	ポップミュージック AERO 10:15~11:00 多田 裕子	健幸たいそう (有料スクール) 10:00~11:00 田畑 智奈美	VIRTUAL THE TRIP スクリーン 9:00~9:45	カキラ 10:00~11:00 一筆 里美		VIRTUAL SPRINT 9:15~10:00 TRXストレッチシェイブ 10:30~10:50		
11	定員20名		TRXストレッチシェイブ 10:30~10:50		YOGA~空~ 11:00~11:45 ASAMI	VIRTUAL THE TRIP スクリーン 9:15~10:00			ートレミキ バイク× 有酸素×筋コン (有料) 11:00~12:00 辻千枝×JOY					
12	HOOP~フープ~ 11:30~12:00 多田 裕子	ピラティス 11:30~12:15 江田 哲郎		ファンクショナルシェイブ 11:10~11:40 佐藤 洋平			バランスボール 11:30~12:15 多田 裕子	STYLEピラティス 11:20~12:00 田畑 智奈美		エアロLOW 11:15~12:00 和山 浩二	Aroma YOGA~森~ 11:30~12:15 一筆 里美			
13	Shape コンディショニング 12:30~13:15 多田 裕子			ボルドブラ 12:00~12:30 今堀 加奈子	YOGA~太陽~ 12:10~12:40 ASAMI		リズムボディ 12:30~13:15 森本 清美		ボルダリング 30分レッスン ①10:00~ ②15:15~	ジャイロ 12:30~13:15 ロビンソンクミ	ファンクショナルシェイブ 12:30~13:00 和山 浩二			
14	エアロJACK 13:45~14:30 田中 陽子	JUMPチャレンジ 13:30~13:50	TRXストレッチ 13:30~13:50	ZUMBA 13:50~14:30 西川 和余	今堀加奈子主催 イベント (有料)		骨盤ヨガ 13:30~14:00 宮川 理恵子	JUMP 13:30~14:00 松浦 敬二郎		ヨガ 13:45~14:30 ロビンソンクミ	JUMPチャレンジ 13:30~13:50 KEN	↓5F女性ジム 美トレ-美尻- 14:00~14:20		
15	ステップ初級 14:50~15:30 田中 陽子	RISA 14:15~15:00 ロビンソンクミ	↓5F女性ジム ウェープリング 14:30~14:50 榎村 征美	ピラティス 14:45~15:30 今野 有紀			TRXストレッチ 13:30~13:50	Shape コンディショニング 14:15~15:00 森本 清美	Aroma YOGA~空~ 14:30~15:15 宮川 理恵子	VIRTUAL THE TRIP スクリーン 14:00~14:45	ZUMBA 14:45~15:15 国分 芳江	RPM 14:15~14:45 JOY		
16	骨盤ヨガ 15:45~16:30 ロビンソンクミ	HIROサークル (有料)	バイクチャレンジ 15:15~15:35	エアロQUEEN 15:45~16:30 今野 有紀			1Fジムサーキット 15:45~16:15	ステップQUEEN 15:30~16:20 今堀 加奈子	YOGA~太陽~ 15:30~16:00 宮川 理恵子	TRXストレッチ 15:45~16:05	ボディセラピー 15:45~16:30 国分 芳江	JUMP 15:30~16:00 MADOKA	VIRTUAL RPM 15:30~16:00	
17			RISA VIRTUAL THE TRIP スクリーン 16:00~16:45				VIRTUAL SPRINT 16:30~17:00		卓球Time 16:30~18:00 お申込は3Fです	VIRTUAL THE TRIP 16:15~17:00		卓球Time 16:30~18:00 お申込は3Fです		VIRTUAL THE TRIP スクリーン 16:00~16:45

→ 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。
♥ ⇒ ハートレートレッスン/心拍数を表示します。

TRXストレッチ シェイブ レベル1~2	10:30~10:50	3F	からだ調整 ~肩こり~ レベル1~2	10:00~10:45	Bスタジオ	STYLE ピラティス レベル2~3	11:20~12:00	Bスタジオ	カキラ レベル1~2	10:00~11:00	Aスタジオ
HOOP~フープ~ レベル2~3	11:30~12:00	Aスタジオ	ボルドブラ レベル1~2	12:00~12:30	Aスタジオ	シェイプマーシャル レベル2~3	12:30~13:00	Bスタジオ	TRXストレッチ シェイブ レベル1~2	10:30~10:50	3F
Shape コンディショニング レベル2~3	12:30~13:15	Aスタジオ	ルーシーダットン レベル1~2	12:45~13:30	Aスタジオ	JUMP レベル2~3	13:30~14:00	Bスタジオ	YOGA~森~ レベル1~2	11:30~12:15	Bスタジオ
ステップ初級 レベル1~2	14:50~15:30	Aスタジオ	ZUMBA レベル2~3	13:50~14:30	Aスタジオ	YOGA~空~ レベル1~2	14:30~15:15	Bスタジオ	LesMILLS RPM レベル3~4	14:15~14:45	3F
ジャイロプラス レベル1~2	14:15~15:00	Bスタジオ	美トレ-パーツ- お腹.くびれ レベル1~2	14:00~14:20	5F女性ジム	YOGA~太陽~ レベル2~3	15:30~16:00	Bスタジオ	ボディセラピー レベル1	15:45~16:30	Aスタジオ

9月23日(月)祝日

9月29日(日)

7	Aスタジオ	Bスタジオ	3F	Aスタジオ	Bスタジオ	3F
8			VIRTUAL RPM 9:00~9:30			VIRTUAL SPINNING 8:30~9:00
10			Bigエアマット 10:00~10:20			VIRTUAL THE TRIP 9:00~9:45
11	ヨガ 10:30~11:15 秋山 典子	健幸たいそう (有料スクール) 10:00~11:00 田畑 智奈美		エアロQUEEN 10:15~11:00 田中 陽子	~ウェーブリング~	TRXストレッチシェイブ 10:00~10:20
12	オリジナルエアロ -中級- 11:30~12:15 佐藤 洋平	STYLEピラティス 11:20~12:00 田畑 智奈美		ステップ初中級 11:30~12:15 田中 陽子	BODYリリース 11:15~11:45 榎村 征美	
13		YOGA~空~ 12:15~13:00 秋山 典子	ボルダリング 30分レッスン ①11:00~ ②16:00~	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	
14	ファンクショナルシェイブ 13:10~13:40 RISA		VIRTUAL THE TRIP 13:30~14:15			VIRTUAL THE TRIP スクリーン 13:30~14:15
15	コアスリムボール 14:00~14:30 RISA	JUMPチャレンジ 14:00~14:20 松浦 敬二郎		ラテンシェイブ 14:00~14:40 森本 清美	ヨガ 14:20~15:20 ASAMI	1Fサーキット 14:45~15:15
16	シェイプマージナル 14:45~15:25 松浦 敬二郎			1本目 女性限定 ハンモック 15:00~15:30 いずれか受講		
17	エアロJACK 15:45~16:30 杉山 多智子	YOGA~森~ 15:15~16:00 RISA	バイクチャレンジ 15:45~16:05 KEN	ハンモック 15:45~16:15 chie	JUMPチャレンジ 15:45~16:05 KEN	LesMILLS RPM 16:15~16:45 渡邊 峻介
18		卓球Time 16:30~18:00 お申込は3Fです	VIRTUAL THE TRIP スクリーン 16:30~17:15		卓球Time 16:30~18:00 お申込は3Fです	

Bigエアマット	10:00~10:20	3F	TRXストレッチ シェイブ	10:00~10:20	3F
レベル 1~2	大きいマットを使って行う体幹強化や、 バランス感覚を養うエクササイズクラス		レベル1~2	吊るしたロープで自体重を使ったスト 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	
ファンクショナル シェイブ	13:10~13:40	Aスタジオ	BODYリリース ~ウェーブリング~	11:15~11:45	Bスタジオ
レベル 1~2	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 おすすです！		レベル 1	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	
コアスリムボール	14:00~14:30	Aスタジオ	ルーシーダットン	12:30~13:30	Aスタジオ
レベル1~2	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		レベル 1~2	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)	
JUMPチャレンジ	14:00~14:20	Bスタジオ	ラテンシェイブ	14:00~14:40	Aスタジオ
レベル 2~3	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		レベル1~2	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	
バイクチャレンジ	15:45~16:05	3F	ハンモック	15:00~/15:45~	Aスタジオ
レベル 2~3	お馴染みの曲に合わせて、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！		レベル 1~2	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着用。	

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！
- 10月よりレッスンスケジュールが一部変更となります。(9/6~HP掲載予定)
- 10/1~消費税が10%となります。お気をつけ下さい。
- 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きます。
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。

短時間でしっかり運動&充実感!!オススメレッスン バイクチャレンジ.RPM.JUMP.サーキットetc..



3Fバーチャルバイクレッスン(出入自由)実施中!!

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

定員

スタジオ/マット A65B30 JUMP 20
ハンモック 12
3F/バイク20 TRX8 1Fジム/サーキット10

- 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