

2023年 10月 プログラムスケジュール (変更となる場合がございます)

	月曜			火曜			水曜			木曜			金曜			土曜				
	3階 アリーナ	5階 Aスタジオ	地下 ピラティス スタジオ	3階 アリーナ	5階 Aスタジオ	地下 ピラティス スタジオ	3階 アリーナ	5階 Aスタジオ	地下 ピラティス スタジオ	3階 アリーナ	5階 Aスタジオ	地下 ピラティス スタジオ	3階 アリーナ	5階 Aスタジオ	地下 ピラティス スタジオ	3階 アリーナ	5階 Aスタジオ	地下 ピラティス スタジオ		
9																				
10	美ストレ 10:00 10:45 辻千枝 <b>web</b>			ポティシェイフ 9:45 10:15 多田裕子 <b>web</b>				石黒機能改善 スクール (有料) 10:00 11:00	ピラティス 10:15 11:15 得能康代 (有料)		エアロ2 10:00 10:45 今堀加奈子			ヨガ リラックス 10:00 10:45 一筆里美	バレエ (バーレスク) 10:00 10:30 <b>web</b>		エアロ2 10:00 10:45 佐藤洋平	クラシック バレエ (有料) 10:00 11:10 福田佳子		
11	ポティシェイフ 11:00 11:30 辻千枝 <b>web</b>	リセット体操 11:00 11:45 田畑智奈美 <b>web</b>	ピラティス 10:30 11:30 AYANO (有料) <b>web</b>	リセット体操 10:30 11:00 多田裕子 <b>web</b>	ステップ2 10:15 10:45		LES MILLS BODYATTACK 10:30 11:15 奥田真史			ステップ1 11:00 11:30 今堀加奈子 <b>web</b>	知的 コアストレッチ 10/12 (有料) 11:00 12:30 中尾和子	ピラティス 10:30 11:30 田畑智奈美 (有料) <b>web</b>	美ストレ 11:00 11:30 一筆里美	バレエ (バーレスク) 10:45 11:15 ↑吉本渚 前後いずれか1つ <b>web</b>	ピラティス 11:00 12:00 田畑智奈美 (有料) <b>web</b>	ファントレ 11:00 11:30 佐藤洋平		10/14 那奈 ヨガ アクティブ 11:45 12:30 吉田里紗 <b>web</b>		
12	バランス ボール 12:00 12:45 多田裕子	リフレッシュ バレエ 12:30 13:15 福田佳子 <b>web</b>		知的コア ストレッチ 11:30 12:15 中尾和子 <b>web</b>			エアロ1 11:45 12:15 得能康代	ヨガ ベーシック 12:30 13:15 那奈		ヨガ ベーシック 12:00 12:45 吉田里紗			ボディシェイフ 12:00 12:30 田中陽子			ボディ シェイフ 12:00 12:45 杉山多智子 <b>web</b>				
13	エアロ1 13:00 13:30 早川大補	エアロ1 13:00 13:15 福田佳子 <b>web</b>		中尾スクール (有料) 12:30 14:00 中尾和子	10/31 吉田 ヨガ ベーシック 13:00 13:45 野崎雅代 <b>web</b>			ラテンシェイフ 13:30 14:00 多田裕子	オリジナル ステップ中級 (有料) 13:25 14:10 杉山多智子 <b>web</b>	ウェープリング 13:15 13:45 横村征美	機能改善教室 13:00 14:00 杉山多智子	ピラティス 13:30 14:30 JOY/AYANO (有料) <b>web</b>	バランスボール 13:30 14:00 森本清美 <b>web</b>		ステップ2 (有料) 12:55 13:40 田中陽子 <b>web</b>	エアロ2 13:05 13:50 杉山多智子		ストリート ダンス (有料) 13:00 14:30 富貴正弘	5階Bスタジオ RPM 14:00 14:30 <b>web</b>	
14	コアスリムボール 14:00 14:30	オリジナル エアロ中級 (有料) 14:00 14:50 早川大補 <b>web</b>	ピラティス 14:00 15:00 井上明香 (有料) <b>web</b>	バランスボール 14:30 15:00	社交ダンス 先生がパートナー 10/10・24(有料) 14:00 14:45 松村明日香 <b>参加券</b>	10/17 AYANO	リセット体操 14:30 15:00 杉山多智子 <b>web</b>	エアロ1 14:30 15:00 森本清美 <b>web</b>	ピラティス 14:30 15:30 JOY/AYANO (有料) <b>web</b>	ピラティス入門 15:00 15:30 AYANO <b>web</b>	⇒web予約制		スタイルジャズ 14:00 14:45 ※様定可 山口陽子 <b>web</b>			ピラティス 14:45 15:30 RYUTA	LES MILLS BODYJAM 14:45 15:40 和山浩二 <b>web</b>	ヨガ ベーシック 14:45 15:30	10/7-21 JOY 10/14・28 佐藤洋平	
15		オリジナルヨガ 15:10 16:00 赤澤郁子		ボルドブラ 15:15 16:00 松村明日香			リズムボティ 15:30 16:15 森本清美			エアロ2 15:45 16:30 早川大補 <b>web</b>			森本清美 <b>web</b>			ピラティス 15:00 16:00 今野有紀 (有料) <b>web</b>				
16	<b>定員</b> 3階アリーナ ウェープリング 45名 ステップ 35名 5階Aスタジオ ステップ・参加券 40名 ストレッチボール 30名 バレエ 18名 5階Bスタジオ RPM 14名																			
17																				
18																				
19	ステップ2 18:45 19:30 池野鷹 <b>web</b>	ヨガ ベーシック 18:45 19:30 和山浩二	5階Bスタジオ RPM 19:45 20:15 佐藤洋平 <b>web</b>	美ストレ 18:45 19:30 今堀加奈子	ステップ2 18:45 19:15 柴貴郎 <b>web</b>	ピラティス 19:00 20:00 JOY/AYANO (有料) <b>web</b>	コアスリム ボール 18:45 19:30 富貴正弘	オリジナル エアロ中級 19:00 19:50 岸田敦都 <b>web</b>	ピラティス 19:00 20:00 JOY (有料)	ボティシェイフ 19:00 19:30 柴貴郎	LES MILLS BODYJAM 19:30 RYUTA	ピラティス 19:00 20:00 JOY (有料)	エアロ1 19:15 19:45 SYUYA	ヨガ リラックス 19:00 19:45 KAORI						
20	LES MILLS BODYATTACK 19:45 20:30	オリジナル エアロ中級 19:50 20:40 池野鷹 <b>参加券 web</b>		ボディシェイフ 19:30 20:15 今堀加奈子 <b>web</b>	オリジナル エアロ中級 19:30 20:20 柴貴郎 <b>参加券 web</b>		リズムボティ 19:50 20:20 富貴正弘	ステップ1 20:05 20:35 岸田敦都		エアロ2 19:45 20:30 柴貴郎 <b>web</b>	ヨガ アクティブ 19:45 20:30 マミ		エアロ1 20:05 20:45 SYUYA	マーシャル 20:05 20:45 SYUYA <b>web</b>						
21	CHIZURU <b>参加券 web</b>	マール 20:45 21:15 JOY		LES MILLS BODYJAM 20:30 21:15 石川邦彦									エアロ2 20:00 20:45 桐村彩太 <b>web</b>							

**web予約について**

- オーク21プログラム予約サイトよりweb利用者登録の上、ご利用いただけます。
- 最大予約数は5枠です。
- オプションWEB予約枠プラス2 1,650円/月
- レッスン開始5分前までご予約可能です。  
※それ以降の予約及び参加はできません。
- キャンセルはレッスン開始30分前までにwebマイページより必ず行って下さい。