

2022.6~

レッスンスケジュール

the Oahu Club
WAKABADAI

月	火 tue		水 wed		木 thu		金 fri		土 sat		日 sun	
	スタジオ studio	プール pool	スタジオ studio	プール pool	スタジオ studio	プール pool	スタジオ studio	プール pool	スタジオ studio	プール pool	スタジオ studio	プール pool
9:00												
30												
10:00	10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		9:30~10:00 呼吸&ストレッチ ↑小川好機		9:45~10:45 ヨガ 小松田真理子	9:30~10:30 成人 A7-A 初級・高橋 中上級・伊藤
30												
11:00	10:20~11:20 ヨガ入門 井村美香	10:15~11:15 成人 A2-B マスターズ 牧野秀子	10:30~11:15 エアロ初級 石川文基		10:20~11:05 マットピラティス 屋代まどか	10:15~11:15 成人 A4-B マスターズ 牧野秀子	10:30~11:15 ラテンエアロ 井上紀子	10:30~11:30 成人 A5-B フィンスイミング 平賀昇太郎	10:15~11:15 HULA 友井貴子	10:15~11:15 成人 A6-B 初級・高橋 中上級・平賀	11:00~11:45 ステップ初級 石川文基	11:00~11:45 アクアフィットネス 小松田真理子
30				幼稚園指導								
12:00	11:30~12:15 エンジョイエアロ 島田仁美	11:30~12:30 ★グッドライフ 機能改善(プール版) 平賀昇太郎	11:30~12:30 HULA Natsuno		11:15~12:15 エアロ中級 TOMOKO	11:30~12:00 アクアウォーク ↑大神田実	11:30~12:30 パワーヨガ 島田仁美	11:30~12:30 ★グッドライフ 機能改善(プール版) 平賀昇太郎	11:45~12:30 バーベルシェイピング45 小川好機	11:30~12:00 アクアウォーク ↑高橋陽太	12:00~12:45 ポティアジャスト 石川文基	
30												
13:00	12:30~13:00 ストレッチボール ↑藤巻満		12:45~13:45 ダンスエアロ 島田仁美		12:30~13:30 ★グッドライフ 機能改善(ジム版) 大神田実		12:45~13:30 エアロ初中級 島田仁美		12:45~13:15 スキップホップ初級 ↑TOMOKO	12:15~13:15 ★水泳機能向上スクール 瀬端康弘	13:00~13:30 オフサーキット ↑藤巻満	
30												
14:00	13:15~14:15 姿勢Beauty 佐々木美佐代	13:15~14:15 成人 A2-E 初級・大神田 中上級・藤巻	14:00~14:45 ステップ45 TOMOKO	13:15~13:45 アクアウォーク ↑高橋陽太	13:45~14:15 オフサーキット ↑高橋陽太	14:30~15:00 ストレッチボール ↑高橋陽太	14:30~15:30 太極拳 佐藤喜恵	13:45~14:15 シェイプ・コア ↑井上紀子	13:45~14:45 ヨガ 清水あかね	13:30~14:30 幼児 K6-E 選手	13:45~14:30 ボールエクササイズ45 大神田実	
30												
15:00	14:30~15:00 オフサーキット ↑高橋陽太		15:00~15:30 スキップホップ ↑TOMOKO		15:15~16:15 ZUMBA 竹原久美		15:45~16:15 楽しいなやからにっこり ↑櫻井龍也		15:00~15:45 ポディシェイブ TOMOKO	14:30~15:30 ジュニア J6-F 選手	14:45~15:15 リラククスストレッチ ↑藤巻満	15:00~16:00 成人 A7-G マスターズ 大神田実
30												
16:00	15:15~16:00 マットピラティス 秋山友美	15:30~16:30 幼児 K2-G 選手	15:40~16:00 グラントアプス ↑TOMOKO	15:30~16:30 幼児 K3-G 選手				15:30~16:30 幼児 K4-G 選手	16:00~16:45 カーディオキックボクシング 川井麻子	15:30~16:30 ジュニア J6-G 選手	15:30~16:00 ステップ30 ↑青沼研哉	
30												
17:00		16:30~17:30 ジュニア J2-H 16:30~18:00 選手	16:45~17:45 キッズダンス スクール 柴田朋子	16:30~17:30 ジュニア J3-H 16:30~18:00 選手				16:30~17:30 ジュニア J4-H 17:30~18:00 選手	17:00~18:00 ZUMBA TOMMY	17:00~19:00 ジュニア J5-H 17:30~18:00 選手	16:15~17:00 エアロ初中級 青沼研哉	
30												
18:00	17:15~18:00 オフH.I.T. 藤巻満	17:30~18:30 ジュニア J2-I 選手	18:15~19:15 HULA 友井貴子	18:30~19:30 ジュニア J3-I 選手				18:15~18:45 バーベルシェイピング30 ↑小川好機	18:15~19:00 ジャズ初級 TOMMY	18:30~19:00 ジュニア J5-I 選手		
30												
19:00	19:00~20:00 ヨガ KAE	18:30~20:30 選手	19:30~20:00 ボールエクササイズ30 ↑藤巻満	18:30~20:00 選手				19:00~19:45 エアロ初級 KAE	19:15~19:45 ストレッチボール ↑佐々木彩夏	18:30~20:30 選手		
30												
20:00	20:15~20:45 エアロ入門 ↑KAE	21:00 成人 A2-L	20:15~21:00 アルティメットファイト 清水あかね	20:15~20:45 アクアウォーク ↑TOMOKO				20:00~21:00 シェイプアップヨガ KAE	20:00~20:45 ZUMBA TOMOKO			
30												
21:00	21:00~21:30 ストレッチボール ↑清水弘史	↑初級・高橋 中上級・渡辺						21:15~21:35 グラントアプス ↑清水弘史				
30												
22:00	トレーニングエリア終了 22:30 CLOSE		トレーニングエリア終了 22:30 CLOSE		トレーニングエリア終了 22:30 CLOSE		トレーニングエリア終了 22:30 CLOSE		トレーニングエリア終了 21:00 CLOSE			
30												

月曜日は休館日になります。

※スイミングスクールは、別途スクールへの登録が必要です。
※プールは、スクール等実施時間帯においても、終日を通してフリー遊泳コースがございます。

★印は、有料クラスとなります。

◎開始時間30分前より整理券を配布致します。
◎各レッスンにより定員が決まっています。
◎代行や代替、休講あるいは特別イベントなどは別途掲示致します。

「オアクラブ若葉台」

facebook

代行情報等お知らせ致します。

— 営業時間 —
火曜~金曜 10:00~22:30
土曜日 9:00~21:00
日曜・祝日 9:00~18:00

※ジム・スタジオ・プールは閉館時間の30分前で利用終了
※月曜休館日