

2026. 2~



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
9:00					9:00 OPEN	9:00 OPEN
30					9:30~10:00 呼吸&ストレッチ	9:30~10:30 成人 A7-A
10:00	10:00 OPEN (担当変更)	10:00 OPEN	10:00 OPEN (担当変更)	10:00 OPEN	10:15~11:15 HULA 友井貴子	10:15~11:15 小松田真理子
30	10:20~11:20 成人 A2-B マスターズ 古谷 憲一 ヨーガ入門 井村美香	10:15~11:15 マットピラティス 屋代まさか エアロ初級 石川文基	10:20~11:05 マットピラティス 屋代まさか エアロ初級 石川文基	10:15~11:15 成人 A4-B マスターズ 古谷 憲一 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 成人 A6-B 初級・古谷 中上級・平賀
11:00		10:30~11:15 エアロ初級 石川文基	11:30~12:30 HULA 伊藤なぎさ	11:15~12:15 エアロ中級 TOMOKO	11:30~12:30 パワーヨーガ 島田仁美	11:30~12:00 アクアウォーク ↑平賀昇太郎
30	11:30~12:15 エンジョイエアロ ★グッドライフ 島田仁美 機能改善(ブル版)	11:30~12:30 ★グッドライフ 島田仁美 機能改善(ブル版)	12:30~13:30 ★グッドライフ 機能改善(ジム版)	12:30~13:30 エアロ初中級 島田仁美	11:45~12:30 ★グッドライフ 機能改善(ブル版) 平賀昇太郎	11:00~11:45 ステップ初級 石川文基
12:00	12:30~13:00 ストレッチボール ↑平賀昇太郎 成人 A2-E	12:45~13:45 ダンスエアロ 島田仁美	13:15~13:45 大神田実	13:45~14:15 ポールエクササイズ30 ↑大神田実	13:00~14:00 成人 A5-E 初級・大神田 中上級・平賀	11:00~11:45 アクアフィットネス 小松田真理子
30	13:15~13:45 初級・大神田 中上級・古谷	13:15~13:45 アクアウォーク	13:15~13:45 大神田実	13:45~14:15 シェイプ・コア ↑井上紀子	13:45~14:45 ヨーガ 清水あかね	12:00~12:45 ボディアジャスト 石川文基
13:00	12:45~13:45 (担当変更) ストレッチボール ↑平賀昇太郎 成人 A2-E	14:00~14:45 ステップ45 TOMOKO	14:00~14:45 アクアフィットネス 島田仁美	14:30~15:30 太極拳 佐藤喜惠	14:30~15:30 ジュニア J6-F	13:00~13:30 オアフサークット ↑藤巻満
30	13:15~13:45 初級・大神田 中上級・古谷	14:00~14:45 ステップ45 TOMOKO	14:00~14:45 アクアフィットネス 島田仁美	15:00~15:30 竹踏み&ストレッチ ↑TOMOKO	15:00~15:45 ボディシェイプ TOMOKO	13:45~14:30 ボールエクササイズ45 大神田実
14:00	14:00~15:00 ★グッドライフ 機能改善(ジム版) 藤巻満	15:00~15:30 スキップホップ ↑TOMOKO	15:30~16:30 幼児 K2-G 選手	15:30~16:30 幼児 K3-G 選手	15:30~16:30 幼児 K4-G 選手	14:45~15:15 リラックスストレッチ ↑藤巻満
30	15:15~16:00 マットピラティス 秋山友美	15:30~16:30 幼児 K4-G 選手	15:30~16:30 幼児 K5-G 選手	16:30~17:30 ジュニア J4-H	16:00~16:45 カーディオキックボクシング 川井麻子	15:00~16:00 成人 A7-G マスターズ 大神田実
15:00		15:40~16:00 グランドアブス ↑TOMOKO	15:30~16:30 幼児 K5-G 選手	16:30~17:30 ジュニア J4-H	17:00~18:00 ジュニア J6-G 選手	15:30~16:00 ステップ30 ↑青沼研哉
30		16:30~17:30 ジュニア J2-H	16:30~17:30 ジュニア J2-H	17:30~18:00 ジュニア J3-H 選手	16:30~17:30 ジュニア J5-H 選手	16:15~17:00 エアロ初中級 青沼研哉
16:00		17:15~18:00 オアフH.I.T. 藤巻満	17:30~18:30 ジュニア J2-H 選手	17:30~18:30 ジュニア J3-H 選手	17:30~18:30 ジュニア J5-H 選手	16:15~17:00 エアロ初中級 青沼研哉
30		18:00 ジュニア J2-I	18:30 ジュニア J2-I	18:15~19:15 HULA 友井貴子	18:30~20:00 選手	17:30~18:00 ジュニア J6-G 選手
17:00		19:00~20:00 ヨーガ KAE	18:30~20:30 選手	19:00~19:45 エアロ初級 KAE	18:30~20:00 選手	17:00~18:00 ジュニア J6-G 選手
30		20:00~20:45 エアロ入門 ↑KAE	20:00~21:00 清水あかね	20:00~21:00 エアロ初級 KAE	18:30~20:30 選手	18:15~19:00 ジャズ初級 TOMMY
18:00	20:15~20:45 エアロ入門 ↑KAE	20:20~20:50 アルティメットファイト 清水あかね	20:20~20:50 アルティメットファイト 清水あかね	20:00~21:00 成人 A4-L 初級・東度 中上級・古谷	19:00~19:45 ステップ初級 TOMOKO	19:15~19:45 ストレッチボール ↑藤巻満
30	21:00 成人 A2-L	21:00 アクアウォーク ↑TOMOKO	21:00 アクアウォーク ↑TOMOKO	21:00~21:30 グランドアブス ↑小川好機	20:00~20:45 ZUMBA TOMOKO	20:30~21:30 ドレーニングエリア終了 ↑藤巻満
21:00	21:00 成人 A2-L	21:00 アクアウォーク ↑TOMOKO	21:00 アクアウォーク ↑TOMOKO	21:15~21:35 グランドアブス ↑小川好機	21:45 ドレーニングエリア終了 22:00 CLOSE	21:00 CLOSE
30	21:00~21:30 初級・東度 中上級・渡辺 ↑清水弘史	21:45 ドレーニングエリア終了 22:00 CLOSE	21:45 ドレーニングエリア終了 22:00 CLOSE	21:45 ドレーニングエリア終了 22:00 CLOSE		
22:00	21:45 ドレーニングエリア終了 22:00 CLOSE					18:00 CLOSE

※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

1登録月額3,410円(税込)

☆印は、有料クラス(不定期開催)

※別途スケジュールをご確認ください

◎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。

代行情報等お知らせ致します。

フェイスブック
ご利用ください！

— 営業時間 —

火曜~金曜 10:00~22:00

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、平日は閉館時間の15時まで、土日祝は30分前で利用終了

※月曜休館日