

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	
	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									9:00 OPEN		9:00 OPEN	
30												
10:00	10:00 OPEN	担当変更	10:00 OPEN		10:00 OPEN	担当変更	10:00 OPEN		9:30~10:00 呼吸&ストレッチ ↑小川好機		9:30~10:30 成人 A7-A 初級・藤巻 中上級・大神田	
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 古谷 憲一	10:30~11:15 エアロ初級 石川文基	外部 受託 指導	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 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 HULA 友井貴子	10:15~11:15 成人 A6-B 初級・古谷 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												
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) 大神田実	11:30~12:30 HULA 伊藤なぎさ		11:15~12:15 エアロ中級 TOMOKO	11:30~12:00 アクアウォーク ↑古谷憲一	11:30~12:30 パワーヨーガ 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 ↑平賀昇太郎	12:00~12:45 ボディアシスト 石川文基	
30												
13:00	12:30~13:00 ストレッチボール ↑平賀昇太郎	12:45~13:45 成人 A2-E 初級・大神田 中上級・古谷	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	☆有料レッスン枠 不定期開催	13:00~13:30 オフサークット ↑藤巻満	
30												
14:00	13:15~13:45 オフサークット ↑藤巻満				13:15~13:45 アクアウォーク ↑大神田実		13:45~14:15 シェイプ・コア ↑井上紀子	13:00~14:00 成人 A5-E 初級・大神田 中上級・平賀	13:45~14:45 ヨガ 清水あかね	13:30~14:30 ジュニア J6-F	13:45~14:30 ボールエクササイズ45 大神田実	
30												
15:00	14:00~15:00 ★グッドライフ 機能改善(ジム版) 藤巻満		14:00~14:45 ステップ45 TOMOKO		14:30~15:00 竹踏み&ストレッチ ↑TOMOKO		14:30~15:30 太極拳 佐藤喜恵		15:00~15:45 ボディシェイプ TOMOKO	14:30~15:30 ジュニア J6-F	14:45~15:15 リラクゼーション ↑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	15:30~16:30 ↑TOMOKO 15:40~16:00 グラント アプス ↑TOMOKO		15:15~16:15 ZUMBA 杉浦広美	15:30~16:30 幼児 K4-G		15:30~16:30 幼児 K5-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 17:30~18:00 オアフH.I.T. 藤巻満	16:30~17:30 ジュニア J2-H 17:30~18:00 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 J4-H		16:30~17:30 ジュニア J5-H 17:30~18:00 選手			17:00~18:00 ZUMBA TOMMY	
30												
18:00	17:15~18:00 オアフH.I.T. 藤巻満	17:30~18:30 ジュニア J2-I	17:30~18:30 ジュニア J3-I			17:30~18:30 ジュニア J4-I		17:30~18:30 ジュニア J5-I			17:00~19:00 選手	
30												
19:00	19:00~20:00 ヨーガ KAE	18:30~20:30 選手	18:15~19:15 HULA 友井貴子		19:00~19:45 エアロ初級 KAE	18:30~20:00 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			
30												
20:00	20:15~20:45 エアロ入門 ↑KAE	20:00~21:00 成人 A2-L 初級・東度 中上級・渡辺	20:30~21:15 アルティメットフット 清水あかね		20:00~21:00 シェイプアップヨーガ KAE	20:00~21:00 成人 A4-L 初級・東度 中上級・古谷	20:00~20:45 ZUMBA TOMOKO		19:15~19:45 ストレッチボール ↑藤巻満			
30												
21:00	21:00~21:30 ストレッチボール ↑清水弘史				21:15~21:35 グラント アプス ↑清水弘史		21:15~21:35 グラント アプス ↑小川好機					
30												
22:00	21:45 トレーニングエリア終了 22:00 CLOSE		21:45 トレーニングエリア終了 22:00 CLOSE		21:45 トレーニングエリア終了 22:00 CLOSE		21:45 トレーニングエリア終了 22:00 CLOSE		21:00 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



LINE

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分前まで、土日祝は30分前で利用終了
※月曜休館日