

program 2021.5 oceanfitness tsukuba

	MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN		
	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE
9:00	8:30-9:00 BODYBALANCE	8:00-9:00 溶岩浴		8:30-9:00 BODYBALANCE	8:00-9:30 溶岩浴		8:30-9:00 BODYPUMP		8:30-9:00 BODYCOMBAT	8:00-10:00 溶岩浴	8:45-9:15 RPM BEGINNER		8:00-10:00 溶岩浴			8:00-9:00 溶岩浴			8:00-9:15 溶岩浴		
10:00	9:30-10:00 BODYCOMBAT	9:30-10:15 リンバストレッチ 内塾 ☺		9:30-10:00 SH'BAM			9:30-10:00 BODYBALANCE		9:30-10:00 SH'BAM				9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKA ☺			9:00-9:45 エアリアルヨガ 関 ☺			9:45-10:30 リラックス整体 田川 ☺		
11:00	10:30-11:15 骨盤エクササイズ 松田 ☺	10:45-11:30 バランスコーディネーション 関ゆり ☺		10:30-11:15 バレトン 上重			10:45-11:30 ベリーダンス Arwa ☺		10:45-11:30 POWER 柚木	10:30-11:15 優しいヨガ 染野 ☺			10:45-11:30 エアロビクス 上重			11:00-11:45 タイガーキック tiger(2,4週) ☺			10:15-10:45 CORE 内塾		
12:00	11:45-12:30 SH'BAM TOMOKO ☺			11:45-12:30 やさしいハワーヨガ 小城 ☺			12:00-12:45 ファイティングキック TOMO		12:00-12:45 煌技匠 tiger ☺	11:45-12:30 ストレッチ&床曜POLE 内塾 ☺			11:45-12:15 CORE 内塾			12:00-12:45 POWER 柚木			11:15-12:00 fight 大谷		
13:00	13:00-13:45 ZWV STRIKE TOMO	12:00-13:30 溶岩浴		13:00-13:45 エアロビクス 染野 ☺			13:15-13:45 SH'BAM		13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger ☺	13:00-13:45 ウイヤサヨガ 染野 ☺			13:30-13:15 ZUMBA Atsuko ☺			13:00-13:45 エアロビクス 西岡 ☺			12:15-13:15 溶岩浴		
14:00	14:15-15:00 CENTERGY 藤咲	14:00-14:45 リラックスストレッチ 星 ☺		14:00-14:45 アロマヨガ 染野 ☺			14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA ☺		14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO ☺	14:15-15:15 溶岩浴 ♥女性タイム			14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa			14:00-14:45 バレトン 西岡 ☺			13:30-14:30 溶岩浴		
15:00	15:30-16:00 SH'BAM			15:00-15:30 SH'BAM			15:45-16:15 RPM 柴田		15:45-16:15 BODYBALANCE	15:45-16:30 ヘルピックスストレッチ RIKA ☺			16:00-16:30 RPM 川崎			15:00-15:45 やさしいフローヨガ 小谷野			14:45-15:15 RPM 柴田		
16:00		15:15-17:30 溶岩浴		16:00-16:45 BODYCOMBAT			16:00-16:30 RPM 川崎		16:00-16:30 BODYBALANCE	16:00-16:30 RPM 川崎			16:00-16:30 SH'BAM			16:15-21:00 溶岩浴			15:45-16:30 fight 柚木		
17:00	17:00-17:45 キッズヨガ うっちー			17:30-18:15 キッズダンス YUME			17:00-19:30 溶岩浴		17:15-17:45 SH'BAM	15:15-18:45 溶岩浴			17:00-17:45 キッズエクササイズ まさ			16:30-17:15 HIPHOP #MARI ☺			16:15-17:00 ヨガ Aki		
18:00	18:15-19:00 fight 柚木	18:00-18:45 アロマヨガ 内塾 ☺		18:30-19:15 キッズダンス YUME			18:15-19:00 骨盤調整ヨガ 大野 ☺		18:15-19:00 ポップピラティス KAORI ☺	18:30-19:00 RPM BEGINNER			18:45-19:30 fight 竹田			17:45-18:30 fight 柚木			17:00-17:45 POWER 倉田		
19:00		19:15-20:00 美ボディヨガ 久美 ☺		19:30-20:15 ヨガ Aki			19:30-20:15 POWER 倉田		19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺	19:15-20:00 ヨガ KAORI ☺			19:00-19:30 fight 竹田			19:00-19:30 BODYBALANCE			18:15-18:45 GRIT		
20:00	20:30-21:00 GRIT 倉田			19:45-20:30 ZUMBA YUME			20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川		20:30-21:15 fight 柚木	20:30-21:00 RPM			20:00-20:45 POWER 柚木			19:45-20:15 RPM			18:00-18:30 R30 大谷		
21:00	21:15-22:00 BODYCOMBAT 大川	20:30-23:00 溶岩浴		21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa			21:15-22:00 シェイプファイター 大川		21:45-22:15 GRIT	21:15-22:00 SPRINT			21:15-21:45 GRIT 竹田			20:00-20:30 SH'BAM			17:30-21:00 溶岩浴		
22:00	22:30-23:00 BODYBALANCE			22:15-22:45 BODYPUMP			22:30-23:00 BODYBALANCE		21:45-22:15 GRIT	21:15-22:00 SPRINT			22:00-22:30 SH'BAM						レッスン 色分表		
23:00																			定員		
																			ヨガ ピラティスなどの調整系		
																			格闘技 ダンス ストレNGTHSなどのアクティブ系		
																			エアリアルヨガ		
																			インドアバイク		
																			レズミルズ バーチャルレッスン		
																			キッズスクール		
																			溶岩浴		
																			その他		
																			△ 高温		
																			38~40度		
																			☺ 中・上級者向		
																			☺ 初心者向		
																			♥ 女性タイム		

※「平日」→「祝日」となった場合：～21:15までのレッスンとなります。溶岩浴も21:15までとなります。