

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 内壁 ☺		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 ☺		9:15-9:45 RPM	9:15-9:45 BODYBALANCE		9:45-10:30 リラックス整体 田川 ☺	10:00-10:30 RPM
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	10:30-11:15 からだストレッチ 神谷 ☺		10:15-10:45 CORE 内壁	10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関 ☺		10:15-11:00 JAZZ #MARI ☺		
12:00	11:45-12:30 SH'BAM TOMOKO ☺			11:45-12:30 やさしいハワイヨガ 小城 ☺	11:15-13:30 溶岩浴		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 内壁 ☺			11:45-12:15 CORE 内壁	11:45-13:00 溶岩浴		12:00-12:45 POWER 柚木		11:00-11:45 タイガーキック tiger(2,4週) ☺	11:00-11:45 アロマリンパ ストレッチ 内壁 ☺	11:15-12:00 fight 大谷	11:00-11:45 溶岩浴
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 ☺	13:15-13:45 RPM BEGINNER			12:30-13:15 ZUMBA Atsuko ☺		12:30-13:00 RPM		13:00-13:45 エアロビクス 西岡 ☺		12:45-13:15 SH'BAM		12:15-13:00 美ボディヨガ 久美 ☺
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			13:30-14:15 BLAST 竹田	13:30-14:15 リラックスヨガ 小城 ☺		14:00-14:45 バレトン 西岡 ☺		13:45-14:30 ヨガ 小谷野 ☺	14:00-14:30 RPM	14:00-14:45 アロハ・フラ 山口 ☺	13:30-14:30 溶岩浴
15:00				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 ☺			14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	14:45-15:15 RPM 柴田		15:15-16:00 ZUMBA #MARI ☺		15:00-15:45 やさしいフロアヨガ 小谷野		15:00-15:45 プラナヨガ 山口 ☺	14:30-15:15 GROUP RIDE 大谷
16:00	15:30-16:00 SH'BAM	15:15-17:30 溶岩浴		16:00-16:45 BODYCOMBAT			16:00-16:30 RPM 川崎		15:45-16:15 BODYBALANCE	16:00-16:30 BODYBALANCE			16:00-16:30 SH'BAM	14:45-18:30 溶岩浴		16:30-17:15 HIPHOP #MARI ☺		16:15-17:00 溶岩浴	16:00-16:30 RPM 川崎	15:45-16:30 fight 柚木	16:15-17:00 ヨガ Aki
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	15:15-19:00 溶岩浴		17:00-17:45 BODYCOMBAT		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			17:45-18:30 fight 柚木		17:00-17:45 POWER 倉田		17:00-17:45 POWER 倉田	
18:00	18:15-19:00 fight 柚木	18:00-18:45 アロマヨガ 内壁 ☺		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 ☺	17:00-19:30 溶岩浴			18:45-19:30 fight 竹田	19:00-19:45 リンバストレッチ 内壁 ☺		18:15-18:45 GRIT		18:00-18:30 R30 大谷		18:15-18:45 GRIT	
19:00	19:30-20:00 CORE 藤咲	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 ☺	20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川			19:15-20:00 ヨガ KAORI ☺		19:00-19:30 BODYBALANCE		19:45-20:15 RPM		19:15-19:45 BODYCOMBAT		17:30-21:00 溶岩浴
20:00	20:30-21:00 GRIT 倉田	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		20:30-21:15 fight 柚木	20:30-21:00 RPM			20:00-20:45 POWER 柚木		20:00-20:30 SH'BAM		20:15-23:00 溶岩浴		20:15-20:45 BODYBALANCE		20:15-20:45 RPM
21:00	21:15-22:00 BODYCOMBAT 大川			22:15-22:45 BODYPUMP	20:45-23:00 溶岩浴		22:30-23:00 BODYBALANCE		21:45-22:15 GRIT	21:15-23:00 溶岩浴			21:15-21:45 GRIT 竹田			レッスン 色分表					
22:00	22:30-23:00 BODYBALANCE															定員	ヨガ ピラティスなどの調整系		その他		
23:00																ステップ台 :15名	格闘技 ダンス ストレNGTHSなどのアクティブ系	△ 高温			
																エアリアルヨガ :9名	エアリアルヨガ	38~40度			
																ZWV :10名	インドアバイク	☺ 中・上級者向			
																その他 :24名	レズミルズ バーチャルレッスン	☺ 初心者向			
																溶岩浴 :13名	キッズスクール	♥ 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。