

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 V) BALANCE	8:00-9:00 溶岩浴		8:30-9:00 V) SH'BAM	8:00-9:30 溶岩浴		8:30-9:00 V) PUMP		8:30-9:00 V) COMBAT	8:00-10:00 溶岩浴		8:45-9:15 V) RPM BEGINNER		8:00-10:00 溶岩浴		8:00-9:00 溶岩浴		9:00-9:30 V) RPM BEGINNER	9:00-9:45 エアリアルヨガ 関 ☺	9:15-9:45 V) RPM	9:15-9:45 V) BALANCE	8:00-9:15 溶岩浴			
10:00	9:30-10:00 V) BODY COMBAT	9:30-10:15 リンバストレッチ 内塾 ☺			10:00-10:45 目覚めのストレッチ & 床暖POLE 内塾 ☺		9:30-10:00 V) BALANCE		9:30-10:00 V) SH'BAM				9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKA ☺			10:00-10:30 RPM 柴田		10:15-10:45 CORE 内塾 ☺	10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関 ☺			9:45-10:30 リラックス整体 田川 ☺		10:00-10:30 V) 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 パレトン 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 ☺			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 内塾 ☺	11:00-11:30 RPM 川崎		10:15-11:00 JAZZ #MARI ☺			
12:00	11:45-12:30 SH' BAM TOMOKO ☺			11:45-12:30 やさしいフローヨガ 小城 ☺	11:15-13:00 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&床暖POLE 内塾 ☺			11:45-12:15 CORE 内塾		11:45-13:00 溶岩浴			12:00-12:45 POWER 柚木				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 ☺					13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger ☺			13:15-13:45 V) RPM BEGINNER	13:30-13:45 ZUMBA Atsuko ☺					12:30-13:00 V) RPM	13:00-13:45 エアロビクス 西岡 ☺			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 ☺	14:00-14:30 美UPヨガ 小谷野 ☺			13:30-14:15 BLAST 竹田		13:30-14:15 リラックスヨガ 小城 ☺			14:00-14:45 パレトン 西岡 ☺	13:45-14:30 ヨガ 小谷野	14:00-14:30 V) RPM		14:00-14:45 アロハ・フラ 山口 ☺			
15:00				15:00-15:30 V) SH'BAM									14:45-15:30 BODY COMBAT Masa					14:45-15:15 RPM 柴田				15:00-15:45 プラナヨガ 山口 ☺		14:30-15:15 GROUP RIDE 大谷	
16:00		15:15-17:30 溶岩浴					15:45-16:30 ヘルピックスストレッチ RIKA ☺		15:45-16:15 V) BALANCE									15:15-16:00 ZUMBA #MARI ☺				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					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 ☺				16:45-17:30 POWER 倉田			
18:00		18:00-18:45 アロマヨガ 内塾 ☺					18:15-19:00 溶岩浴		18:15-19:00 ポップピラティス KAORI ☺									17:45-18:30 fight 柚木				18:00-18:30 R30 大谷			
19:00	18:15-19:00 fight 柚木			18:30-19:15 キッズダンス YUME			18:30-19:00 骨盤調整ヨガ 大野 ☺		18:30-19:00 V) RPM BEGINNER									18:30-19:15 fight 竹田							
20:00	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 ☺				19:15-20:00 ヨガ KAORI ☺					19:00-19:30 V) BALANCE				17:30-21:00 溶岩浴			
21:00	20:30-21:00 GRIT 倉田			19:45-20:30 ZUMBA YUME			20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川		20:30-21:00 V) RPM				19:45-20:30 POWER 柚木					19:45-20:15 V) RPM	20:00-20:30 V) SH'BAM						
22:00	21:15-22:00 BODY COMBAT 大川	20:30-23:00 溶岩浴		21:00-21:45 BODY COMBAT Masa			21:15-22:00 シェイプファイター 大川		21:15-22:15 fight 柚木 ☺				20:30-21:15 リラックスヨガ RINA ☺												
23:00				22:15-22:45 V) PUMP			22:30-23:00 V) BALANCE		21:45-22:15 V) GRIT				21:45-23:00 溶岩浴												

レッスン 色分表		
定員	ヨガ ピラティスなどの調整系	その他
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 パーチャルレッスン	☺ 初心者向
HOT :13名	キッズスクール	♥ 女性タイム
溶岩浴 :13名	岩盤浴	

※「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。