

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) ☺			11:15-12:00 JAZZ #MARI ☺																							
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			11:00-11:45 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 ☺	13:15-13:45 RPM BEGINNER			13:30-13:45 ZUMBA Atsuko ☺			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			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 ☺			14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa			15:00-15:45 ZUMBA #MARI ☺			14:30-15:15 GROUP RIDE 大谷																							
16:00	15:15-17:30 溶岩浴			15:15-19:00 溶岩浴			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			16:15-17:00 ヨガ Aki ☺			15:00-15:45 プラナヨガ 山口 ☺																							
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		17:00-17:45 BODYCOMBAT	17:15-17:45 SH'BAM			17:00-17:45 キッズエクササイズ まさ			16:30-17:15 HIPHOP #MARI ☺			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			18:00-18:30 R30 大谷																							
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 ☺	19:15-20:00 ヨガ KAORI ☺			19:00-19:30 fight 竹田			19:00-19:30 BODYBALANCE			17:30-21:00 溶岩浴																							
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		20:30-21:00 RPM	20:30-21:15 fight 柚木			20:00-20:45 POWER 柚木			19:45-20:15 RPM																										
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	20:30-21:15 リラックスヨガ RINA ☺			21:15-21:45 GRIT 竹田			20:15-23:00 溶岩浴			レッスン 色分表																							
22:00	22:30-23:00 BODYBALANCE			22:15-22:45 BODYPUMP			22:30-23:00 BODYBALANCE		21:15-23:00 溶岩浴	21:45-23:00 溶岩浴			22:00-22:30 SH'BAM						<table border="1"> <tr> <td>定員</td> <td>ヨガ ピラティスなどの調整系</td> <td>その他</td> </tr> <tr> <td>ステップ台 :15名</td> <td>格闘技 ダンス ストレNGTHSなどのアクティブ系</td> <td>△ 高温</td> </tr> <tr> <td>エアリアルヨガ : 9名</td> <td>エアリアルヨガ</td> <td>☺ 38~40度</td> </tr> <tr> <td>ZWV :10名</td> <td>インドアバイク</td> <td>☺ 中・上級者向</td> </tr> <tr> <td>その他 :24名</td> <td>レズミルズ バーチャルレッスン</td> <td>☺ 初心者向</td> </tr> <tr> <td>HOT :13名</td> <td>キッズスクール</td> <td>♥ 女性タイム</td> </tr> <tr> <td>溶岩浴 :13名</td> <td>溶岩浴</td> <td></td> </tr> </table>			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 バーチャルレッスン	☺ 初心者向	HOT :13名	キッズスクール	♥ 女性タイム	溶岩浴 :13名	溶岩浴	
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 バーチャルレッスン	☺ 初心者向																																								
HOT :13名	キッズスクール	♥ 女性タイム																																								
溶岩浴 :13名	溶岩浴																																									
23:00																																										

※「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。