

program 2021.6 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			8:00-9:30 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		9:15-9:45 RPM	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						
11:00	10:30-11:15 BODYPUMP	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 エアロバイク 上重 ☺		10:30-11:15 からだストレッチ 神谷 ☺				10:00-10:45 リラックス エアリアルヨガ 関 ☺	10:00-10:45 アロマヨガ 内塾 ☺		9:45-10:30 リラックス整体 田川 ☺			
12:00	11:45-12:30 SH'BAM TOMOKO ☺			11:45-12:30 BODYPUMP	11:45-12:30 リフレッシュヨガ 小城 ☺	11:45-12:15 RPM BEGINNER	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 アロマストレッチ &床曜POLE 内塾 ☺		11:45-12:15 CORE 内塾		11:45-13:00 溶岩浴 ♥女性タイム				11:00-11:45 タイガーキック tiger(2,4週)	11:15-12:00 アロマリンパ ストレッチ 内塾 ☺		11:15-12:00 fight 大谷			
13:00	13:00-13:45 ZVW STRIKE TOMO		13:00-13:30 RPM	13:00-13:45 エアロバイク 染野 ☺		13:30-14:00 RPM	13:15-13:45 SH'BAM			13:00-13:45 ヨガ 染野 ☺			13:00-13:45 ZVW STRIKE tiger	13:00-13:45 バランスコーディネーション 松田 ☺	13:15-13:45 RPM				12:30-13:15 ZUMBA Atsuko ☺			12:45-13:15 SH'BAM			
14:00	14:15-15:00 BODYCOMBAT	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 ☺			14:15-15:15 溶岩浴 ♥女性タイム	14:15-14:45 RPM 川崎		14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO ☺	14:15-15:00 美UPヨガ emi					13:30-14:15 fight 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 ☺	14:00-14:30 RPM	14:00-14:45 アロハ・フラ 山口 ☺	
15:00	15:30-16:00 SH'BAM		15:45-16:15 RPM BEGINNER	15:00-15:30 SH'BAM			15:45-16:15 BODYBALANCE			15:45-16:30 ヘルピックスストレッチ RIKA ☺	15:45-16:15 RPM BEGINNER		15:45-16:15 BODYBALANCE						14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	14:45-15:15 RPM 柴田		15:00-15:30 やさしいフローヨガ emi		15:00-15:45 プラナヨガ 山口 ☺	
16:00	16:30-17:15 キッズヨガ うっちー	15:15-17:30 溶岩浴		16:00-16:45 BODYCOMBAT			17:00-17:30 RPM			16:45-18:15 溶岩浴			16:00-16:30 RPM 川崎	16:00-16:30 SH'BAM					15:15-16:00 ZUMBA #MARI ☺	15:45-16:30 fight 柚木		16:00-16:30 RPM 川崎	16:15-17:00 fight 柚木	16:15-17:00 ヨガ Aki ☺	
17:00				17:30-18:15 キッズダンス YUME			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		15:30-18:45 溶岩浴				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			18:30-19:00 RPM 柴田			18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺	18:30-19:00 RPM 川崎		18:15-19:00 fight 柚木						17:45-18:30 fight 柚木	16:00-21:00 溶岩浴		18:15-18:45 GRIT		18:00-18:30 R30 大谷	
19:00	19:30-20:00 CORE 内塾	19:15-20:00 美ボディヨガ 久美 ☺		18:30-19:00 RPM			19:00-19:30 GRIT 倉田			19:15-20:00 ヨガ KAORI ☺	18:30-19:00 RPM 川崎		19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺	19:15-20:00 ヨガ KAORI ☺					18:45-19:30 BLAST 竹田	19:00-19:45 アロマリンパ ストレッチ 内塾 ☺		19:00-19:30 BODYBALANCE		19:15-19:45 BODYCOMBAT	17:30-21:00 溶岩浴
20:00	20:15-21:00 POWER 倉田			19:45-20:30 ZUMBA YUME ☺			20:00-20:30 RPM 柴田			20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川	20:30-21:00 RPM		20:30-21:15 ポップピラティス KAORI ☺	20:30-21:15 リラックスヨガ RINA ☺					20:00-20:45 POWER 柚木		19:45-20:15 RPM	20:00-20:30 SH'BAM		20:15-20:45 BODYBALANCE	20:15-20:45 RPM
21:00	21:15-22:00 BODYCOMBAT 大川	20:30-23:00 溶岩浴		21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa			21:15-21:45 SPRINT			21:15-22:00 シェイプファイター 大川			21:45-22:15 GRIT	21:45-23:00 溶岩浴					21:15-21:45 GRIT 竹田	20:15-23:00 溶岩浴					
22:00	22:30-23:00 BODYBALANCE			22:15-22:45 BODYPUMP																					
23:00																									

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
ZVW :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	溶岩浴	

※「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。