

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			8:00-10:00 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			9:30-10:00 BODYBALANCE			9:30-10:00 SH'BAM			9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKA			9:00-9:30 RPM BEGINNER	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	
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			10:30-11:15 優しいヨガ 染野			10:45-11:30 エアロピクス 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		10:15-11:00 JAZZ #MARI	
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			11:45-12:30 アロマストレッチ & 床暖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			13:00-13:45 エアロピクス 染野			13:15-13:45 SH'BAM			13:00-13:45 ZVW STRIKE tiger			13:00-13:45 ZUMBA Atsuko			12:30-13:00 RPM			12:15-12:45 BODYPUMP	12:15-13:15 溶岩浴		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			14:15-15:15 溶岩浴 女性タイム			14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO			14:15-15:00 美UPヨガ emi			13:30-14:15 BLAST 竹田	13:30-14:15 リラックスヨガ 小城			13:45-14:30 ヨガ emi	14:00-14:45 パレトン 西岡		14:00-14:45 アロハ・フラ 山口
15:00	15:30-16:00 SH'BAM			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			14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa			14:45-15:15 RPM 柴田	15:15-16:00 ZUMBA #MARI		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	15:15-19:00 溶岩浴		17:00-17:30 RPM			16:45-18:15 溶岩浴			16:00-16:30 RPM 川崎			14:45-18:30 溶岩浴			15:00-15:30 やさしいフローヨガ emi	16:00-16:30 RPM 川崎	15:45-16:30 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			17:00-17:45 HIPHOP #MARI				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		18:30-19:00 RPM	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			18:15-19:00 fight 柚木			17:45-18:30 fight 柚木			16:00-21:00 溶岩浴		18:15-18:45 GRIT		
19:00	19:30-20:00 CORE 内塾	19:15-20:00 美ボディヨガ 久美		19:30-20:15 ヨガ Aki			19:00-19:30 GRIT 倉田			19:15-20:00 ヨガ KAORI			19:30-20:15 ZUMBA Atsuko			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	
20:00	20:15-21:00 POWER 倉田			20:00-20:30 RPM 柴田			20:00-20:30 SH'BAM			20:30-21:00 RPM			20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川			20:00-20:45 POWER 柚木			19:45-20:15 RPM	20:00-20:30 SH'BAM		20:15-20:45 BODYBALANCE	
21:00	21:15-22:00 BODYCOMBAT 大川	20:30-23:00 溶岩浴		21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa	20:45-23:00 溶岩浴		21:15-21:45 SPRINT			21:15-22:00 シェイプファイター 大川			21:15-22:00 ポップピラティス KAORI			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			22:30-23:00 BODYBALANCE			21:45-22:15 GRIT			21:45-23:00 溶岩浴			22:00-22:30 SH'BAM							
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 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	

※「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。