

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		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			10:45-11:30 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		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	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 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	13:30-14:15 fight 竹田		13:30-14:15 リラックスヨガ 小城				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			14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA			14:15-15:00 溶岩浴 女性タイム	14:15-14:45 RPM 川崎		14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa		14:45-15:15 RPM 柴田				13:45-14:30 ヨガ emi	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	15:30-16:00 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	16:00-16:30 RPM 川崎	16:00-16:30 SH'BAM	14:45-18:30 溶岩浴				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			16:00-16:45 BODYCOMBAT			17:00-17:30 RPM			16:45-18:15 溶岩浴			17:00-17:45 SH'BAM		17:00-17:45 キッズエクササイズ まさ				16:30-17:15 HIPHOP #MARI	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			18:00-18:45 溶岩浴			18:15-17:45 SH'BAM							17:45-18:30 fight 柚木	16:00-21:00 溶岩浴	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	18:30-19:00 fight 柚木	18:30-19:00 RPM 川崎	18:45-19:30 BLAST 竹田								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		19:30-19:45 キッズダンス YUME			19:00-19:30 GRIT 倉田			19:15-20:00 ヨガ みさ	19:00-19:30 GRIT 倉田	19:15-20:00 ヨガ KAORI	19:15-20:00 ヨガ KAORI	19:00-19:45 アロマリンパ ストレッチ 内塾						19:00-19:30 BODYBALANCE	19:00-19:30 SPRINT	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						20:00-20:30 SH'BAM	20:15-20:45 BODYBALANCE	20:15-20:45 RPM	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		21:15-21:45 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			21:15-23:00 溶岩浴			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 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。