

program 2021.7 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 BODYBALANCE	8:00-10:00 溶岩浴		8:30-9:00 BODYCOMBAT	8:00-10:00 溶岩浴		8:00-10:00 溶岩浴			8:00-9:30 溶岩浴			8:00-9:30 溶岩浴			
10:00	9:30-10:00 BODYCOMBAT	9:30-10:15 リンバストレッチ 内笙 ☺		9:30-10:00 SH'BAM			9:30-10:15 ベリーダンス Arwa ☺			9:30-10:00 SH'BAM			9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKI ☺			9:00-9:45 エアリアルヨガ 関 ☺			9:15-9:45 RPM	9:15-9:45 BODYBALANCE		
11:00	11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO ☺	10:45-11:30 パ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 SH'BAM		10:30-11:30 アロマストレッチ & 溶岩浴Time 内笙 ☺	10:45-11:30 POWER 柚木		10:30-11:15 リラックス整体 田川 ☺	10:45-11:30 エアロピクス 上重 ☺			11:00-11:45 タイガーキック tiger(2,4週)			10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関 ☺	10:15-11:00 JAZZ #MARI ☺	10:00-10:45 目覚めのストレッチ & 床曜POLE 内笙 ☺	
12:00		12:15-13:00 ヘルピックスストレッチ 松田 ☺		11:45-12:30 リフレッシュヨガ 小城 ☺	10:30-13:30 溶岩浴		12:00-12:45 BODYCOMBAT			11:45-12:30 優しいヨガ 染野 ☺		11:45-12:30 ZUMBA Atsuko ☺				11:15-13:15 溶岩浴			11:15-12:00 fight 大谷 ☺	11:15-12:00 アロマリンバストレッチ 内笙 ☺	10:00-10:30 RPM	
13:00	13:00-13:45 ZWV STRIKE TOMO	13:30-14:15 リラックスストレッチ 星 ☺		13:00-13:45 エアロピクス 染野 ☺			13:15-14:00 BODYPUMP			13:00-13:45 ヨガ 染野 ☺		13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger			12:45-13:30 リフレッシュヨガ 小城 ☺			12:30-13:00 SPRINT	12:30-13:15 SH'BAM	12:45-13:30 美ボディヨガ 久美 ☺		
14:00				14:00-14:45 アロマヨガ 染野 ☺			14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKI ☺			14:15-15:15 溶岩浴		14:15-15:00 美UPヨガ emi			13:30-14:15 BLAST 竹田				13:45-14:30 ヨガ emi ☺	14:00-14:45 アロハ・フラ 山口 ☺		
15:00							15:45-16:30 BODYBALANCE			14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa		14:45-15:15 RPM			14:45-15:30 ZUMBA #MARI ☺				14:00-14:30 RPM	15:00-15:30 CORE 内笙	14:30-15:15 GROUP RIDE 大谷	
16:00	15:30-16:00 SH'BAM	14:45-17:30 溶岩浴		15:30-16:00 BODYCOMBAT			17:00-17:45 BODYCOMBAT			15:45-16:30 ヘルピックスストレッチ RIKI ☺		15:30-16:00 RPM 川崎			16:00-16:30 SH'BAM				15:45-16:30 fight 柚木	15:00-15:45 プラナヨガ 山口 ☺		
17:00	16:30-17:15 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		17:00-17:30 RPM			16:45-18:15 溶岩浴		15:30-18:45 溶岩浴		17:00-17:45 キッズエクササイズ まさ		14:45-18:30 溶岩浴			16:30-17:15 HIPHOP #MARI ☺	16:15-17:00 ヨガ Aki ☺		
18:00		18:00-18:45 アロマヨガ 内笙 ☺		18:30-19:00 RPM			18:30-19:00 RPM 柴田			18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺		17:15-17:45 SH'BAM			18:45-19:30 BLAST 竹田				17:45-18:30 fight 柚木	17:00-17:45 POWER 倉田	18:00-18:30 R30 大谷	
19:00	19:00-19:45 fight 柚木	19:15-20:00 美ボディヨガ 久美 ☺		19:45-20:30 ZUMBA YUME ☺			19:00-19:30 GRIT 倉田			18:30-19:00 SPRINT		19:15-20:00 ウィンヤサフローヨガ KAORI ☺			19:00-19:45 アロマリンバストレッチ 内笙 ☺				19:00-19:30 BODYPUMP	19:15-19:45 BODYCOMBAT	17:30-21:00 溶岩浴	
20:00	20:15-21:00 POWER 倉田			20:00-20:30 RPM 柴田			20:00-20:45 ワークアウト45 TOMO			20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川		20:30-21:15 ポップピラティス KAORI ☺			20:00-20:45 POWER 柚木				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	20:45-23:00 溶岩浴		21:15-21:45 SPRINT			21:00-21:30 RPM 川崎		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 BODYPUMP			21:45-22:15 BODYBALANCE		21:45-23:00 溶岩浴			22:00-22:30 SH'BAM							
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。

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	溶岩浴	