

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 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 SH'BAM			10:45-11:30 POWER 柚木			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 ☺	
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 ☺			12:30-13:15 SH'BAM	12:45-13:30 美ボディヨガ 久美 ☺	
14:00	14:15-15:00 BODYCOMBAT			14:15-15:00 SH'BAM			14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKI ☺			14:15-15:00 溶岩浴			14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO ☺			14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa			14:00-14:45 パレトン 西岡 ☺	14:00-14:45 アロハ・フラ 山口 ☺	
15:00																					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			15:45-16:30 BODYBALANCE			15:45-16:30 ヘルピックスストレッチ RIKI ☺			15:45-16:30 BODYBALANCE			15:30-16:00 RPM BEGINNER			15:00-15:30 CORE 内笙	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				15:15-19:00 溶岩浴		17:00-17:45 BODYCOMBAT			16:45-18:15 溶岩浴			17:15-17:45 SH'BAM			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 ☺
18:00		18:00-18:45 アロマヨガ 内笙 ☺		17:30-18:15 キッズダンス YUME												17:00-17:45 キッズエクササイズ まさ			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 ☺		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			18:45-19:30 BLAST 竹田			19:00-19:30 BODYPUMP	18:15-18:45 SH'BAM	17:30-21:00 溶岩浴
20:00	20:15-21:00 POWER 倉田			19:45-20:30 ZUMBA YUME ☺			20:00-20:45 ワークアウト45 TOMO			20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川			19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺			19:15-20:00 ウィンヤサフローヨガ KAORI ☺			19:00-19:30 スプリント	19:15-19:45 BODYCOMBAT	
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			21:15-22:00 溶岩浴			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 SH'BAM	20:15-20:45 BODYBALANCE	20:15-20:45 RPM
22:00	22:30-23:00 BODYBALANCE			22:15-22:45 BODYPUMP						21:15-23:00 溶岩浴			21:45-22:15 BODYBALANCE			21:15-21:45 GRIT 竹田			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
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	

※「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。