

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 ☺	10:00-10:30 RPM	
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	12:30-13:15 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 ☺			14:15-15:15 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 ☺	13:45-14:30 ヨガ emi ☺	14:00-14:30 RPM	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		15:30-16:15 BODYCOMBAT			15:45-16:30 BODYBALANCE			15:45-16:30 ヘルピックスストレッチ RIKI ☺			15:45-16:15 RPM 川崎			16:00-16:30 SH'BAM			15:00-15:30 CORE 内笙	15:45-16:30 fight 柚木			
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			17:00-17:45 BODYCOMBAT			16:45-18:15 溶岩浴			17:15-17:45 SH'BAM			17:00-17:45 キッズエクササイズ まさ			16:30-17:15 HIPHOP #MARI ☺	16:15-17:00 ヨガ Aki ☺			
18:00		18:00-18:45 アロマヨガ 内笙 ☺		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			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 ☺		19:30-20:15 ヨガ Aki ☺			19:00-19:30 GRIT 倉田			19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺			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			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			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			21:15-22:00 シェイプファイター 大川			21:00-21:30 RPM 川崎			21:45-22:15 BODYBALANCE			21:15-21:45 GRIT 竹田			22:00-22:30 SH'BAM				
22:00	22:30-23:00 BODYBALANCE			22:15-22:45 BODYPUMP			22:30-23:00 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 ストレングス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。