

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 内塾 ☺		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 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			
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 ☺			10:30-11:15 からだストレッチ 神谷 ☺	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 &床暖POLE 内塾 ☺	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 ☺			12:30-13:00 SPRINT	12:15-12:45 BODYPUMP		11:15-13:15 溶岩浴	12:15-12:45 RPM 川崎			
13:00	13:00-13:45 ZVW 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 ZVW STRIKE tiger ☺			13:30-14:15 BLAST 竹田 ☺			12:45-13:30 リフレッシュヨガ 小城 ☺	13:00-13:45 エアロピクス 西岡 ☺		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 RIKA ☺			14:15-15:00 美UPヨガ emi ☺			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	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 RIKA ☺			15:30-16:00 RPM 川崎			14:45-15:15 RPM	15:15-16:00 ZUMBA #MARI ☺			15:00-15:30 CORE 内塾	15:00-15:45 プラナヨガ 山口 ☺	14:30-15:15 GROUP RIDE 大谷 ☺	
16:00	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		17:00-17:45 BODYCOMBAT			16:45-18:15 溶岩浴			17:00-17:45 キッズエクササイズ まさ ☺			16:00-16:30 RPM 川崎	16:30-17:15 HIPHOP #MARI ☺		16:15-17:00 ヨガ Aki ☺	15:45-16:30 fight 柚木 ☺	17:00-17:45 POWER 倉田 ☺		
17:00		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 ☺			18:15-19:00 fight 柚木 ☺			17:45-18:30 fight 柚木 ☺	15:00-21:00 溶岩浴		18:15-18:45 SH'BAM		18:00-18:30 R30 大谷 ☺		
18:00	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 ☺			20:00-20:45 ワークアウト45 TOMO ☺			19:00-19:30 GRIT 倉田			19:15-20:00 ウインヤサフローヨガ KAORI ☺			19:00-19:30 アロマリンパ ストレッチ 内塾 ☺	19:00-19:30 BODYPUMP		19:00-19:30 SPRINT	19:15-19:45 BODYCOMBAT	17:30-21:00 溶岩浴		
19:00	20:15-21:00 POWER 倉田 ☺			21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa ☺			21:15-21:45 SPRINT			19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺			20:00-20:45 POWER 柚木 ☺			19:45-20:15 RPM	20:00-20:30 SH'BAM		20:15-20:45 BODYBALANCE		20:15-20:45 RPM		
20:00	21:15-22:00 BODYCOMBAT 大川 ☺	20:30-23:00 溶岩浴		22:15-22:45 BODYPUMP			22:30-23:00 BODYPUMP			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 ☺			21:15-21:45 GRIT 竹田	20:15-23:00 溶岩浴						
21:00										21:00-21:30 RPM 川崎			21:45-22:15 BODYBALANCE			22:00-22:30 SH'BAM							
22:00	22:30-23:00 BODYBALANCE																						
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。

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	