

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 ☺	10:45-11:15 RPM	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 内塾 ☺	10:30-11:00 RPM	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 ☺	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 & 床曜POLE 内塾 ☺	
12:00	12:15-12:45 POWER 倉田 ☺	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			12:00-12:45 煌技匠 tiger ☺	11:45-12:30 優しいヨガ 染野 ☺		11:45-12:30 ZUMBA Atsuko ☺			11:15-13:15 溶岩浴		12:15-12:45 BODYPUMP	12:15-12:45 RPM 川崎	12:30-13:15 SH'BAM	12:45-13:30 美ボディヨガ 久美 ☺	
13:00	13:00-13:45 ZWV STRIKE TOMO	13:30-14:15 リラックスストレッチ 星 ☺	13:00-13:30 RPM	13:00-13:45 エアロピクス 染野 ☺			13:15-14:00 BODYPUMP			13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger ☺	13:15-13:45 RPM		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 ☺		13:45-14:30 ヨガ emi ☺	14:00-14:30 RPM	14:00-14:45 アロハ・フラ 山口 ☺	
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 ☺	14:15-15:15 溶岩浴		14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO ☺	14:15-15:00 美UPヨガ emi ☺		14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa ☺			14:45-15:15 RPM		14:00-14:45 パレトン 西岡 ☺			14:30-15:15 GROUP RIDE 大谷 ☺	
15:00	15:30-16:00 SH'BAM	14:45-17:30 溶岩浴	15:45-16:15 RPM BEGINNER	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 ☺	15:45-16:15 RPM 川崎	15:45-16:15 BODYBALANCE	15:30-18:45 溶岩浴		15:30-16:00 RPM 川崎			15:15-16:00 ZUMBA #MARI ☺		15:00-15:30 CORE 内塾	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 ☺			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		17:15-17:45 SH'BAM			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 ☺			
17:00		18:00-18:45 アロマヨガ 内塾 ☺	18:30-19:00 RPM	18:30-19:15 キッズダンス YUME ☺			18:30-19:00 RPM 柴田			18:15-19:00 fight 柚木 ☺			18:45-19:30 BLAST 竹田 ☺	19:00-19:45 アロマリナ ストレッチ 内塾 ☺			17:45-18:30 fight 柚木 ☺	15:00-21:00 溶岩浴	17:00-17:45 POWER 倉田 ☺		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 ☺	19:30-20:15 ヨガ Aki ☺		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 ワインヤサフローヨガ KAORI ☺		20:00-20:45 POWER 柚木 ☺			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 柚木 ☺			21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa ☺	20:45-23:00 溶岩浴		21:15-21:45 SPRINT	21:15-22:00 シェイプファイター 大川 ☺	21:00-21:30 RPM 川崎	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								
20:00	21:15-22:00 BODYCOMBAT 大川 ☺	20:30-23:00 溶岩浴	21:30-22:00 SPRINT	22:15-22:45 BODYPUMP			22:30-23:00 BODYPUMP			21:45-22:15 BODYBALANCE			22:00-22:30 SH'BAM									
21:00	22:30-23:00 BODYBALANCE																					

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。