

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 ☺	10:30-11:15 アロマストレッチ & 溶岩浴Time 内塾 ☺		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 ☺			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 ☺			11:15-13:15 溶岩浴			11:00-11:45 タイガーキック tiger(2,4週) ☺	11:15-12:00 fight 大谷 ☺	11:15-12:00 アロマリンパ ストレッチ 内塾 ☺	
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 ☺			13:00-13:45 ヨガ 染野 ☺			13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger ☺			13:00-13:45 ZUMBA Masa ☺			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	14:15-15:00 BODYCOMBAT			14:15-15:00 SH'BAM			14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA ☺			14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO ☺	14:15-15:15 溶岩浴		14:15-15:00 美UPヨガ emi ☺			13:45-14:30 ヨガ emi ☺			14:00-14:45 パレトン 西岡 ☺	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		15:30-16:00 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			14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa ☺			15:15-16:00 ZUMBA #MARI ☺			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			17:00-17:45 SH'BAM	16:45-18:15 溶岩浴		17:15-17:45 SH'BAM			16:00-16:30 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 ☺
17:00				18:00-18:45 アロマヨガ 内塾 ☺			18:30-19:00 RPM 柴田			18:15-19:00 fight 柚木 ☺			18:45-19:30 BLAST 竹田 ☺			17:45-18:30 fight 柚木 ☺			17:00-17:45 POWER 倉田 ☺	16:00-21:00 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 ☺			19:00-19:30 GRIT 倉田			19:15-20:00 ウィンヤサフロヨガ KAORI ☺			19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺			19:00-19:30 BODYPUMP			19:45-20:15 RPM	19:00-19:30 SPRINT	19:15-19:45 BODYCOMBAT	17:30-21:00 溶岩浴
19:00	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			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			20:00-20:30 SH'BAM	20:15-20:45 BODYBALANCE	20:15-20:45 RPM	
20:00	20:15-21:00 POWER 倉田 ☺			21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa			21:15-21:45 SPRINT			21:00-21:30 RPM 川崎			21:15-22:00 シェイプファイター 大川			21:15-21:45 GRIT 竹田			21:15-21:45 GRIT 竹田	20:15-23:00 溶岩浴		
21:00	21:15-22:00 BODYCOMBAT 大川	20:30-23:00 溶岩浴		22:15-22:45 BODYPUMP			22:30-23:00 BODYPUMP			21:45-22:15 BODYBALANCE			21:45-23:00 溶岩浴			22:00-22:30 SH'BAM			レッスン 色分表			
22:00	22:30-23:00 BODYBALANCE																		定員	ヨガ ピラティスなどの調整系	その他	
23:00																			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。