

program 2021.8 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 RIKI			9:00-9:30 RPM BEGINNER	9:00-9:45 エアリアルヨガ 関		9:15-9:45 RPM 川崎	9:15-9:45 BODYBALANCE		10:00-10:30 RPM	
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		11:00-11:45 パレトン 上重			10:45-11:30 SH'BAM		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)	11:00-11:45 BODYCOMBAT (1.3週)		10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関	10:15-11:00 JAZZ #MARI	10:00-10:45 1.3.5週 アロマPOLE 2.4週 アロマリンパ 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		12:00-12:45 リフレッシュヨガ 小城	11:15-13:30 溶岩浴		12:00-12:30 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			12:30-13:00 SPRINT	12:15-12:45 BODYPUMP		11:15-13:15 溶岩浴		12:15-12:45 RPM 川崎	12:30-13:15 ZWV STRIKE 橋谷	11:15-12:00 1.3.5週 アロマリンパ 2.4週 アロマPOLE 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 優しいヨガ 染野	12:00-15:15 溶岩浴		13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger	13:00-13:45 溶岩浴		13:15-13:45 RPM		12:45-13:15 からだほぐし 内塾		13:00-13:45 エアロピクス 西岡				12:45-13:30 美ボディヨガ 久美	12:45-13:30 美ボディヨガ 久美	
14:00	14:15-15:00 BODYCOMBAT			14:00-14:45 SH'BAM	14:00-14:45 アロマヨガ 染野		14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKI			14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO	14:15-15:00 美UPヨガ emi		13:45-14:30 BLAST 竹田			14:45-15:15 RPM	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		14:30-15:15 GROUP RIDE 大谷(2.4週)
15:00	15:30-16:00 SH'BAM	14:45-17:30 溶岩浴		15:00-15:45 ZWV STRIKE 橋谷			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		14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa			15:15-16:00 ZUMBA #MARI			15:00-15:45 プラナヨガ 山口	15:00-15:30 CORE 内塾	15:00-15:30 CORE 内塾	15:00-15:45 プラナヨガ 山口	14:30-15:00 RPM (1.3.5週)
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			16:45-17:30 溶岩浴			17:00-17:45 キッズエクササイズ まさ			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	16:15-17:00 ヨガ Aki	14:30-15:00 RPM (1.3.5週)
17:00				18:00-18:20 からだほぐし 内塾			18:30-19:00 RPM 柴田			18:00-18:20 からだほぐし 内塾	18:15-19:00 fight 柚木		17:15-17:45 SH'BAM			17:45-18:30 fight 柚木			15:00-21:00 溶岩浴	17:00-17:45 POWER 倉田	17:00-17:45 POWER 倉田	18:00-18:30 R30 大谷 (2.4週)	
18:00	18:00-18:45 アロマヨガ 内塾			18:30-19:15 キッズダンス YUME			18:45-19:30 やさしいヨガ みさ			18:30-19:00 SPRINT	19:00-19:30 fight 柚木		19:15-20:00 ウィンヤサフローヨガ KAORI			18:45-19:30 BLAST 竹田			19:00-19:45 アロマリンパ ストレッチ 内塾	19:00-19:30 BODYPUMP	19:15-19:45 BODYCOMBAT	17:30-21:00 溶岩浴	18:00-18:30 RPM (1.3.5週)
19:00	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 GRIT 倉田			19:30-20:15 ZUMBA Atsuko	19:30-20:15 ZUMBA Atsuko		19:30-20:00 RPM			19:45-20:15 RPM			19:00-19:30 SPRINT	19:15-19:45 BODYCOMBAT	17:30-21:00 溶岩浴	18:00-18:30 RPM (1.3.5週)	
20:00	20:15-21:00 POWER 柚木			20:00-20:30 RPM 柴田			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	20:30-21:15 リラックスヨガ RINA		20:00-20:45 POWER 柚木			20:15-20:45 SH'BAM			20:00-20:30 SH'BAM	20:15-20:45 BODYBALANCE	20:15-20:45 BODYBALANCE	20:15-20:45 RPM	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	20:45-23:00 溶岩浴		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		20:15-23:00 溶岩浴				レッスン 色分表				
22:00	22:30-23:00 BODYBALANCE			22:15-22:45 BODYPUMP			22:30-23:00 BODYPUMP						22:00-22:30 SH'BAM										
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。

定員	ヨガ ピラティスなどの調整系	その他
ステップ台 :10名	格闘技 ダンス ストレングスなどのアクティブ系	⚠ 高温 38~40度
GRIT :15名	エアリアルヨガ	👤 中・上級者向
エアリアルヨガ : 9名	インドアバイク	😊 初心者向
ZWV :10名	レズミルズ パーチャルレッスン	👤 女性タイム
その他 :20名	キッズスクール	
HOT-溶岩浴 :13名	溶岩浴	