

program 2021.9 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	9:00-9:30 BODYBALANCE	8:00-10:00 溶岩浴	9:00-9:30 SPRINT	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	9:00-9:30 RPM BEGINNER	9:00-9:45 エアリアルヨガ 関	8:00-9:30 溶岩浴	9:15-9:45 RPM 川崎	9:15-9:45 BODYBALANCE	8:00-9:30 溶岩浴			
10:00	10:00-10:45 ステップ45 関ゆり	10:30-11:15 アロマストレッチ &POLE 内壁	10:45-11:15 RPM	9:30-10:00 SH'BAM	10:00-10:45 リラクストストレッチ emi		9:30-10:15 ベリーダンス Arwa			9:30-10:00 SH'BAM			9:45-10:15 RPM	9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKA		10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関			10:15-11:00 JAZZ #MARI	10:00-10:45 アロマPOLE 2.4週 アロマリンパ 内壁	10:00-10:30 RPM	
11:00	11:00-11:45 SH' BAM TOMOKO			11:00-11:45 パレトン 上重			10:45-11:30 SH'BAM	10:30-11:30 アロマストレッチ 内壁		10:45-11:30 POWER 柚木	10:30-11:15 リラクスト整体 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)		11:15-12:00 fight 大谷(2.4週)	11:15-12:00 アロマリンパ 2.4週 アロマPOLE 内壁	11:30-12:00 SPRINT	
12:00	12:00-12:45 ヘルピックスダンス 星	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 コアトレ 橋谷			12:00-12:45 優しいヨガ 染野	11:45-12:30 優しいヨガ 染野		12:00-12:45 ZUMBA Atsuko		12:00-12:30 SPRINT	12:15-12:45 BODYPUMP	11:15-13:15 溶岩浴	12:15-12:45 RPM 川崎	12:30-13:15 ZVW STRIKE 橋谷	11:15-12:00 BODYCOMBAT(1.3週)	11:30-12:00 SPRINT	
13:00	13:00-13:45 ZVW STRIKE TOMO		13:00-13:30 RPM	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 ZVW STRIKE tiger			13:00-13:50 RPM		13:45-14:15 コアトレ 橋谷	13:00-13:45 エアロピクス 西岡			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					14:15-15:00 SH' BAM TOMOKO					14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa		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		13:30-17:30 溶岩浴		15:00-15:30 BODYPUMP						14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA					15:15-16:00 ZUMBA #MARI		14:45-15:15 RPM		15:00-15:30 CORE 内壁	15:00-15:45 プラナヨガ 山口	14:30-15:15 GROUP RIDE 大谷(2.4週)	
16:00	15:30-16:00 SH'BAM		15:45-16:15 RPM BEGINNER	16:00-16:45 ZVW STRIKE 橋谷			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 SPRINT	15:45-16:15 BODYBALANCE		13:00-18:45 溶岩浴	15:30-16:00 SPRINT		16:00-16:30 SH'BAM	16:00-16:45 アロマストレッチ &POLE 内壁		15:45-16:30 fight 柚木	16:00-16:30 RPM 川崎	14:30-15:00 RPM (1.3週)	
17:00	16:30-17:15 キッズヨガ うっちー				15:15-19:00 溶岩浴										17:00-17:45 キッズエクササイズ まさ		17:15-18:30 溶岩浴		16:15-17:00 マインドフルネスヨガ Aki	17:00-17:45 POWER 倉田		
18:00		18:00-18:45 アロマヨガ 内壁	18:00-18:30 RPM	17:30-18:15 キッズダンス YUME						17:00-17:45 BODYCOMBAT	17:00-18:15 溶岩浴						17:15-18:30 溶岩浴		17:45-18:30 fight 柚木	15:00-21:00 溶岩浴	18:00-18:30 R30 大谷 (2.4週)	
19:00	19:00-19:45 fight 柚木	19:15-20:00 美ボディヨガ 久美		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						19:00-19:45 ZVW STRIKE 橋谷	19:00-19:45 アロマリンパ ストレッチ 内壁	19:00-19:50 RPM	19:00-19:30 BODYPUMP		18:15-18:45 SH'BAM	17:30-21:00 溶岩浴	
20:00				19:45-20:30 ZUMBA YUME			20:00-20:30 RPM 柴田	20:00-20:45 ZVW STRIKE TOMO	20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川						20:15-21:00 POWER 柚木			20:00-20:30 SH'BAM	20:15-20:45 BODYBALANCE		18:00-18:30 RPM (1.3週)	
21:00	21:15-22:00 BODYCOMBAT 大川	20:30-23:00 溶岩浴	21:30-22:00 SPRINT	21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa	20:45-23:00 溶岩浴					21:00-21:30 RPM 川崎					20:30-21:15 ポップピラティス KAORI	20:30-21:15 リラクストヨガ RINA		21:15-21:45 SPRINT				
22:00				22:15-22:45 BODYPUMP				21:15-22:00 シェイプファイター 大川	21:15-23:00 溶岩浴						21:45-22:15 SH' BAM		22:00-22:30 SH'BAM					
23:00	22:30-23:00 BODYBALANCE						22:30-23:00 BODYCOMBAT															

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 :10名	格闘技 ダンス ストレngthsなどのアクティブ系	高温
GRIT :15名	エアリアルヨガ	38~40度
エアリアルヨガ :9名	インドアバイク	中・上級者向
ZVW :10名	レズミルズ バーチャルレッスン	初心者向
その他 :20名	キッズスクール	女性タイム
HOT・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。