

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	9:00-9:30 RPM	8:30-9:00 BODYBALANCE	8:00-10:00 溶岩浴	8:30-9:00 RPM	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 リラクソストレッチ 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			10:00-10:45 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 リラクソ整体 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 コアクロス 橋谷			12:00-12:45 優しいヨガ 染野	11:45-12:30 優しいヨガ 染野		11:45-12:30 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		11:15-12:00 BODYCOMBAT(1.3.5週)		
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		11:45-15:30 溶岩浴		13:00-13:45 エアロピクス 西岡			12:30-13:15 ZVW STRIKE 橋谷	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			13:45-14:15 コアクロス 橋谷		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		13:30-17:30 溶岩浴		15:00-15:30 BODYPUMP						14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA			14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa		14:45-15:15 RPM				15:00-15:30 CORE 内壁	15:00-15:45 プラナヨガ 山口		
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	16:15-17:00 マインドフルネスヨガ Aki	14:30-15:00 RPM (1.3.5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				17:00-17:45 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												17:15-18:30 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				19:15-20:00 ワインヤサフローヨガ KAORI	19:30-20:00 RPM 川崎	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		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			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				20:30-21:15 ポップピラティス KAORI	20:30-21:15 リラクソヨガ RINA					20:15-20:45 BODYBALANCE		20:15-20:45 RPM	
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					21:15-22:00 シェイプファイター 大川		21:00-21:30 RPM 川崎		21:30-22:00 RPM 川崎		20:30-23:00 溶岩浴	21:15-21:45 SPRINT					
22:00				22:15-22:45 BODYPUMP						21:45-22:15 SH'BAM		21:45-23:00 溶岩浴		22:00-22:30 SH'BAM								
23:00	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 :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。