

スタンプラリー”スタンプ対象レッスン”

Program 2021.9 Ocean Fitness tsukuba
 9/1 9/2 9/3 9/4 9/5

	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 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 内塾 ☺	9:30-10:00 SH'BAM	10:00-10:45 リラックスストレッチ emi ☺		9:30-10:15 ベリーダンス Arwa ☺		9:45-10:15 RPM	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 1.3週 アロマPOLE 2.4週 アロマリンパ 内塾 ☺		10:00-10:30 RPM		
11:00	11:00-11:45 SH' BAM TOMOKO ☺		11:00-11:45 バレトン 上重 ☺	11:00-11:45 バレトン 上重 ☺			10:45-11:30 SH'BAM		10:30-11:00 SPRINT	10:45-11:30 POWER 柚木 ☺	10:30-11:15 リラックス整体 田川 ☺		10:45-11:30 エアロビクス 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 1.3週 アロマリンパ 2.4週 アロマPOLE 内塾 ☺		11:30-12:00 SPRINT		
12:00	12:00-12:45 ヘルビックダンス 星 ☺	12:15-13:00 ヘルビックストレッチ 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		11:45-12:30 優しいヨガ 染野 ☺	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 ☺		12:00-12:30 SPRINT	12:15-12:45 BODYPUMP	12:15-12:45 RPM 川崎	12:30-13:15 ZVW STRIKE 橋谷 ☺	12:45-13:30 美ボディヨガ 久美 ☺		11:30-12:00 SPRINT		
13:00	13:00-13:45 ZVW STRIKE TOMO		13:00-13:30 RPM	13:00-13:45 エアロビクス 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 ☺			13:45-14:15 コアトレ 橋谷		13:00-13:45 エアロビクス 西岡 ☺	14:00-14:45 バレトン 西岡 ☺	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) ☺			
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 RIKA ☺			14:15-15:00 SH' BAM TOMOKO ☺			14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa ☺		14:45-15:15 RPM	15:15-16:00 ZUMBA #MARI ☺	16:00-16:30 RPM 川崎	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週) ☺		
15:00	15:30-16:00 SH'BAM	13:30-17:30 溶岩浴		15:00-15:30 BODYPUMP			15:45-16:30 BODYBALANCE			15:45-16:30 ヘルビックストレッチ RIKA ☺			16:00-16:30 SH'BAM	16:00-16:45 アロマストレッチ &POLE 内塾 ☺		16:30-17:15 HIPHOP #MARI ☺	17:00-17:45 POWER 倉田 ☺				18:00-18:30 R30 大谷 (2.4週) ☺		
16:00	16:30-17:15 キッズヨガ うちー			17:30-18:15 キッズダンス YUME ☺	15:15-19:00 溶岩浴		17:00-17:45 BODYCOMBAT			17:15-17:45 SH'BAM			17:00-17:45 キッズエクササイズ まさ ☺		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 RPM (1.3週) ☺		
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 ☺			19:00-19:45 ZVW STRIKE 橋谷 ☺	19:00-19:45 アロマリンパ ストレッチ 内塾 ☺		19:00-19:30 BODYPUMP					18:00-18:30 RPM (1.3週) ☺		
18:00				18:30-19:15 キッズダンス YUME ☺			19:00-19:30 GRIT 倉田	18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺					19:15-20:00 ウィンヤサフローヨガ 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 内塾 ☺	19:00-19:30 BODYPUMP					18:00-18:30 RPM (1.3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 マインドフルネスヨガ Aki ☺		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 リラックスヨガ RINA ☺		20:00-20:30 SH'BAM						17:30-21:00 溶岩浴	
20:00	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 ☺		21:45-22:15 SH' BAM	21:15-23:00 溶岩浴		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 SPRINT							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	22:15-22:45 BODYPUMP			22:30-23:00 BODYCOMBAT						21:30-22:00 RPM 川崎	21:15-21:45 SPRINT	21:15-21:45 SPRINT								18:00-18:30 RPM (1.3週) ☺
22:00	22:30-23:00 BODYBALANCE																						18:00-18:30 RPM (1.3週) ☺
23:00																							18:00-18:30 RPM (1.3週) ☺

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	レスミルズ パーチャルレッスン	☺ 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。