

program 2021.10 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		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 リラックスストレッチ emi		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			9:00-9:45 エアリアルヨガ 関		9:15-9:45 RPM	10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関	10:15-11:00 JAZZ #MARI	10:15-11:00 アロマストレッチ 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			11:00-11:30 CORE 内壁			10:45-11:30 エアロビクス 上重			11:00-11:45 タイガーキック tiger(2.4週)			11:00-11:45 BODYCOMBAT (1.3.5週)	11:15-12:00 fight 大谷(1.3週)	11:30-12:15 アロマリッパ ストレッチ 内壁	11:30-12:00 SPRINT		
12:00	12:00-12:45 ヘルピクダンス 星	12:15-13:00 ヘルピクストレッチ 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 BODYPUMP			12:00-12:45 煌技匠 tiger			11:45-12:30 優しいヨガ 染野			12:00-12:45 ZUMBA Atsuko		12:00-12:30 SPRINT	12:00-12:45 ZWV STRIKE 橋谷	11:15-13:15 溶岩浴	12:15-12:45 RPM			
13:00	13:15-13:45 BODYPUMP		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 ZWV STRIKE tiger			13:00-13:50 RPM			11:45-15:30 溶岩浴			13:00-13:45 エアロビクス 西岡	11:15-12:00 BODY COMBAT (2.4週)	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 コアトレ 橋谷			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	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			15:00-15:45 プラナヨガ 山口	14:30-15:15 GROUP RIDE 大谷(1.3週)	
16:00			15:45-16:15 RPM BEGINNER	16:00-16:45 ZWV STRIKE 橋谷			15:45-16:30 BODYBALANCE	15:45-16:30 ヘルピクストレッチ RIKA		15:45-16:15 SPRINT	15:45-16:15 BODYBALANCE					16:00-16:45 アロマストレッチ &POLE 内壁			15:15-16:00 ZUMBA #MARI		15:45-16:30 fight 柚木	14:30-15:00 RPM (2.4週)		
17:00	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	17:00-18:15 溶岩浴					17:00-17:45 キッズエクササイズ まさ			16:30-17:15 HIPHOP #MARI	15:00-18:30 溶岩浴			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	18:30-19:15 キッズダンス YUME			18:15-18:45 コアトレ 橋谷			18:30-19:00 BODYCOMBAT						17:15-18:30 溶岩浴			17:45-18:30 fight 柚木			18:00-18:30 R30 大谷 (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			19:00-19:30 GRIT 倉田	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	19:15-20:00 SPRINT					19:00-19:45 ZWV STRIKE 橋谷	19:00-19:45 アロマリッパ ストレッチ 内壁	19:00-19:50 RPM	19:00-19:30 BODYPUMP	19:00-19:45 マインドフルネスヨガ Aki	19:00-19:30 SPRINT	19:15-19:45 BODYCOMBAT	18:00-18:30 RPM (2.4週)	
20:00	20:15-21:00 POWER 柚木			20:00-20:30 RPM 柴田			20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO	20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川	20:00-20:45 GROUP RIDE 川崎	20:30-21:15 ZUMBA Atsuko	20:30-21:15 リラクソスヨガ KAORI					20:15-21:00 POWER 柚木			20:00-20:30 SH'BAM	20:15-21:00 溶岩浴			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		21:15-21:45 SPRINT	21:15-22:00 シェイプファイター 大川	21:15-21:45 RPM 川崎	20:30-21:15 ポップピラティス KAORI	20:30-21:15 リラクソスヨガ RINA					21:30-22:00 SH'BAM	20:30-23:00 溶岩浴	21:30-22:15 GROUP RIDE 柚木	レッスン 色分表					
22:00	22:15-22:45 BODYBALANCE			22:00-22:45 BODYPUMP			22:15-22:45 BODYCOMBAT	21:15-23:00 溶岩浴		21:45-22:15 SH'BAM	21:45-23:00 溶岩浴								定員	ヨガ ピラティスなどの調整系	格闘技 ダンス ストレングスなどのアクティブ系	その他		
23:00																			ステップ台 :10名	38~40度	エアーヨガ	高温		
																			GRIT :15名	インドアバイク	中・上級者向			
																			エアリアルヨガ :9名	レスミルズ パーチャルレッスン	初心者向			
																			ZWV :10名	キッズスクール	女性タイム			
																			その他 :20名	溶岩浴				
																			HOT-溶岩浴 :13名					

※「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。