

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			9:45-10:15 RPM		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	9:15-9:45 BODYBALANCE	9:00-9:45 アロマPOLE 内壁			
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		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 (1.3.5週)		11:30-12:15 アロマリッパ ストレッチ 内壁			
12:00	12:00-12:45 ヘルビクダンス 星	12:15-13:00 ヘルビクストレッチ 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			11:45-12:30 ZUMBA Atsuko			11:15-13:15 溶岩浴		12:00-12:45 ZWV STRIKE 橋谷	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		
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			13:00-13:45 エアロビクス 西岡			13:45-14:30 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			14:00-14:45 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						14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa							15:00-15:45 プラナヨガ 山口	14:30-15:15 GROUP RIDE 大谷(1.3週)	
16:00	15:30-16:00 SH'BAM		15:45-16:15 RPM BEGINNER	16:00-16:45 ZWV STRIKE 橋谷			15:45-16:30 BODYBALANCE	15:45-16:30 ヘルビクストレッチ RIKA			15:45-16:30 BODYBALANCE	13:00-18:45 溶岩浴						16:00-16:45 アロマストレッチ &POLE 内壁					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 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				17:15-17:45 SH'BAM								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								19:00-19:45 ZWV STRIKE 橋谷	19:00-19:45 アロマリッパ ストレッチ 内壁			19:00-19:30 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	16:15-21:00 溶岩浴	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 ZWV STRIKE 橋谷			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 リラックスヨガ RINA			21:30-22:00 SH'BAM	20:30-23:00 溶岩浴					
22:00	22:15-22:45 BODYBALANCE			22:00-22:30 BODYPUMP				21:15-23:00 溶岩浴								21:45-22:30 GROUP RIDE 柚木			22:15-22:45 BODYCOMBAT						
23:00																									

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 ストレングス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
ZWV :10名	レズミルズ 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。