

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		8:00-10:00 溶岩浴		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						
	9:00-9:30 BODYBALANCE		9:00-9:30 SPRINT			9:00-9:30 RPM 川崎							9:00-9:30 RPM BEGINNER	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 内塾 ☺			
10:00	10:00-10:45 ステップ45 関ゆり ☺			9:30-10:00 SH'BAM			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 RIKI ☺				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 内塾 ☺	10:00-10:30 RPM	
		10:30-11:15 アロマストレッチ & POLE 内塾 ☺			10:00-10:45 リラックスストレッチ emi ☺																	
11:00	11:00-11:45 SH' BAM TOMOKO ☺		10:45-11:15 RPM	11:00-11:45 パレトン 上重 ☺			10:45-11:30 SH'BAM			11:00-11:30 CORE 内塾				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)			
					11:15-13:30 溶岩浴																	
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 ☺			12:00-12:30 BODYPUMP			12:00-12:45 煌技匠 tiger ☺				11:45-12:30 優しいヨガ 染野 ☺				12:00-12:30 ZUMBA Atsuko ☺	11:15-13:15 溶岩浴	12:00-12:45 ZWV STRIKE 橋谷	12:15-12:45 RPM	11:30-12:15 アロマリナバ ストレッチ 内塾 ☺
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 ☺			13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger ☺									13:00-13:45 エアロビクス 西岡 ☺	11:15-12:00 fight 大谷(1.3週)	12:45-13:30 美ボディヨガ 久美 ☺	11:30-12:00 スPRINT
14:00	14:15-15:00 BODYCOMBAT			14:00-14:45 SH'BAM						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 RIKI ☺												
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 ヘルピクストレッチ RIKI ☺									16:00-16:30 RPM 川崎	15:45-16:30 fight 柚木	15:00-15:45 プラナヨガ 山口	14:30-15:00 RPM (2.4週)
17:00				17:30-18:15 キッズダンス YUME			17:00-17:45 BODYCOMBAT			17:00-18:15 溶岩浴									16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ ☺	17:15-18:30 溶岩浴	17:00-17:45 POWER 倉田	
18:00		18:00-18:45 アロマヨガ 内塾 ☺		18:30-19:15 キッズダンス YUME			18:15-18:45 コアトレ 橋谷			18:15-18:45 やさしいヨガ みさ ☺									17:30-18:15 キッズヨガ うっちー ☺	17:45-18:30 fight 柚木	18:15-18:45 SH'BAM	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			19:45-19:30 ZWV STRIKE 橋谷									19:00-19:45 アロマリナバ ストレッチ 内塾 ☺	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
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									19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺	20:00-20:30 SH'BAM	20:15-21:00 溶岩浴	18:00-18:30 RPM (2.4週)
21:00	21:15-22:00 BODYCOMBAT 大川		21:30-22:00 SPRINT	21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa			21:15-22:00 シェイプファイター 大川			21:15-22:00 ポップピラティス KAORI ☺									20:30-21:15 リラックスヨガ RINA ☺	20:30-21:15 SPRINT	20:30-21:15 POWER 柚木	
22:00	22:15-22:45 BODYBALANCE			22:00-22:30 BODYPUMP			22:15-22:45 BODYCOMBAT			21:45-22:15 SH'BAM									21:30-22:00 SH'BAM	21:45-22:30 GROUP RIDE 柚木	22:15-22:45 BODYCOMBAT	
23:00																						

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 38~40度
GRIT :15名	エアリアルヨガ	☺ 中・上級者向
エアリアルヨガ :9名	インドアバイク	☺ 初心者向
ZWV :10名	レズミルズ バーチャルレッスン	👩 女性タイム
その他 :20名	キッズスクール	
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。