

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		10:00-10:45 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			10:15-10:45 コアトレ 橋谷			10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関			10:00-10:30 RPM
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)			11:30-12:15 アロマリッパ ストレッチ 内壁
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 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			11:15-13:15 溶岩浴			11:30-12:00 SPRINT
13:00	13:15-13:45 BODYPUMP		13:00-13:30 RPM	13:00-13:45 エアロビクス 染野			13:00-13:30 RPM	12:00-15:15 溶岩浴		13:00-13:45 ZVW STRIKE tiger			13:00-13:50 RPM			13:45-14:15 コアトレ 橋谷			13:00-13:45 エアロビクス 西岡			12:15-12:45 RPM
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						14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa			14:00-14:45 パレトン 西岡			14:00-14:30 RPM
15:00		13:30-17:30 溶岩浴		15:00-15:30 BODYPUMP							13:00-18:45 溶岩浴					15:15-16:00 ZUMBA #MARI			13:45-14:30 ヨガ emi			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 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			15:30-16:00 SPRINT			16:00-16:45 アロマストレッチ &POLE 内壁			15:00-18:30 溶岩浴			15:00-15:45 プラナヨガ 山口
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		17:15-17:45 SH'BAM						17:00-17:45 キッズエクササイズ まさ			16:00-16:30 RPM 川崎			14:30-15:00 RPM (2.4週)
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			17:00-17:45 POWER 倉田
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		19:30-20:15 ZUMBA Atsuko			19:15-20:00 ワインヤサフローヨガ KAORI			19:00-19:45 ZVW STRIKE 橋谷			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	16:15-21:00 溶岩浴
20:00	20:15-21:00 POWER 柚木			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	20:00-20:45 GROUP RIDE 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			20:15-21:00 POWER 柚木			20:00-20:30 SH'BAM	20:15-21:00 溶岩浴		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	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						21:30-22:00 SH'BAM	20:30-23:00 溶岩浴			レッスン 色分表			
22:00	22:15-22:45 BODYCOMBAT			22:00-22:45 BODYCOMBAT			22:15-22:45 BODYCOMBAT	21:15-23:00 溶岩浴		21:45-22:15 SH'BAM			21:45-22:30 GROUP RIDE 柚木			22:15-22:45 BODYCOMBAT			21:30-22:15 GROUP RIDE 柚木	定員	ヨガ ピラティスなどの調整系	その他
23:00																				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
																				ZVW :10名	リズムミズ 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。