program 2021.11 oceanfitness tsukuba

MON

STUDIO	HOT	BIKE
9:00-9:30 BODYBALANCE	8:00-9:00 溶岩浴	9:00-9:30 SPRINT
10:00-10:45 ステップ45 関ゆり	9:30-10:15 ゆったりストレッチ 星	10:45-11:15 RPM
11:00-11:45 SH' BAM TOMOKO	10:45-11:30 溶岩浴	13:00-13:30 RPM
13:15-13:45 BODYPUMP	12:00-12:45 ベルビックストレッチ 松田	15:45-16:15 RPM BEGINNER
14:15-15:00 BODYCOMBAT	13:30-17:30 溶岩浴	18:00-18:30 RPM
15:30-16:15 SH'BAM	18:00-18:45 アロマヨガ 内埜	21:30-22:00 SPRINT
17:00-17:45 BODYBALANCE	19:15-20:00 美ボディヨガ 久美	
19:00-19:45 fight 柚木	20:30-23:00 溶岩浴	
20:15-21:00 POWER 柚木		
21:15-22:00 BODYCOMBAT 大川		
22:15-22:45 BODYBALANCE		

TUE

STUDIO	HOT	BIKE
8:30-9:00 BODYBALANCE	8:00-9:30 溶岩浴	9:00-9:30 RPM 川崎
9:30-10:00 SH'BAM	10:00-10:45 リラックスストレッチ emi	11:45-12:15 SPRINT
11:00-11:45 バレトン 上重	11:15-13:30 溶岩浴	13:00-13:50 RPM
12:00-12:45 リフレッシュヨガ 小城	14:00-14:45 アロマヨガ 染野	17:00-17:30 RPM
13:00-13:45 エアロビクス 染野	15:15-19:00 溶岩浴	19:00-19:45 RPM 須田
14:15-15:00 BODYATTACK 須田	19:30-20:15 週替わりレッスン	20:15-20:45 SPRINT 須田
15:30-16:15 ZWV STRIKE 橋谷	20:45-23:00 溶岩浴	22:00-22:30 SPRINT
17:30-18:15 キッズダンス YUME		
18:30-19:15 キッズダンス YUME		
19:45-20:30 ZUMBA YUME		
21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa		
22:00-22:30 BODYPUMP		

WED

STUDIO	HOT	BIKE
8:30-9:00 BODYBALANCE	8:00-10:00 溶岩浴	8:30-9:00 RPM
9:30-10:15 ベリーダンス Arwa	10:30-11:30 アロマストレッチ 内埜	13:15-14:00 GROUP RIDE 柚木
11:00-11:30 コアトレ 橋谷	11:45-12:30 溶岩浴	15:45-16:15 SPRINT
12:00-12:45 POWER 柚木	13:00-13:45 優しいヨガ 染野	19:45-20:30 GROUP RIDE 川崎
14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA	14:15-15:15 溶岩浴	21:15-21:45 SPRINT 須田
15:45-16:30 BODYBALANCE	15:45-16:30 ベルビックストレッチ RIKA	
17:45-18:30 BODYCOMBAT	17:00-18:15 溶岩浴	
19:00-19:30 GRIT 倉田	18:45-19:30 やさしいヨガ みさ	
20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO	20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川	
21:15-22:00 シェイプファイター 大川	21:15-23:00 溶岩浴	
22:15-22:45 BODYCOMBAT		

THU

STUDIO	HOT	BIKE
8:30-9:00 BODYCOMBAT	8:00-10:00 溶岩浴	9:45-10:15 RPM
9:30-10:00 SH'BAM	10:30-11:15 リラックス整体 田川	13:00-13:50 RPM
11:00-11:30 CORE 内埜	11:45-12:30 ヨガ 染野	15:30-16:00 SPRINT
12:00-12:45 煌技匠 tiger	13:00-18:45 溶岩浴	19:30-20:15 GROUP RIDE 川崎
13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger	19:15-20:00 ヴィンヤサフローヨガ KAORI	21:45-22:15 RPM 川崎
14:15-15:00 SH' BAM TOMOKO	20:30-21:15 リラックスヨガ RINA	
15:45-16:15 BODYBALANCE	21:45-23:00 溶岩浴	
17:15-17:45 SH'BAM		
18:30-19:00 BODYCOMBAT		
19:30-20:15 ZUMBA Atsuko		
20:30-21:15 ポップピラティス KAORI		
21:45-22:15 SH'BAM		

FRI

STUDIO	HOT	BIKE
9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKA	8:00-10:00 溶岩浴	9:00-9:30 RPM BEGINNER
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	12:00-12:30 SPRINT
11:45-12:30 ZUMBA Atsuko	11:45-18:30 溶岩浴	14:45-15:15 RPM
12:45-13:30 ZWV STRIKE 橋谷		19:00-19:50 RPM
13:45-14:15 コアトレ 橋谷		20:30-21:00 SPRINT
14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa		
16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ		
17:30-18:15 キッズヨガ うっちー		
19:15-19:45 SH'BAM		
20:15-21:00 POWER 柚木		
21:30-22:15 GROUP RIDE 柚木		

SAT

STUDIO	HOT	BIKE
9:00-9:45 エアリアルヨガ 関	8:00-9:30 溶岩浴	9:15-9:45 RPM
10:15-10:45 コアトレ 橋谷	10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関	12:15-12:45 RPM
11:00-11:45 タイガーキック tiger(2.4週)	11:15-12:15 溶岩浴	14:00-14:30 R30 川崎
12:00-12:45 ZWV STRIKE 橋谷	12:45-13:30 ヨガ emi	16:00-16:30 RPM 川崎
13:00-13:45 エアロビクス 西岡	14:00-14:45 かんたんストレッチ 西岡	19:00-19:30 SPRINT
14:15-14:45 SH'BAM	15:15-21:00 溶岩浴	
15:15-16:00 ZUMBA #MARI		
16:30-17:15 HIPHOP #MARI		
17:45-18:30 fight 柚木		
19:00-19:30 BODYPUMP		
20:00-20:30 SH'BAM		

11:00-11:45 BODYCOMBAT (1.3.5週)

SUN

STUDIO	HOT	BIKE
9:00-9:45 ストレッチ&POLE 内埜	8:00-9:45 溶岩浴	10:00-10:30 RPM
10:15-11:00 JAZZ #MARI	10:15-11:00 アロマストレッチ 内埜	11:30-12:00 SPRINT
11:30-12:15 fight 柚木	11:30-12:15 アロマリンパストレッチ 内埜	14:30-15:00 RPM
12:45-13:30 BODYATTACK 須田	12:45-13:30 美ボディヨガ 久美	17:45-18:15 RPM 須田
14:00-14:45 アロハ・フラ 山口	15:00-15:45 プラナヨガ 山口	20:15-20:45 RPM
15:15-16:00 BODYCOMBAT 須田	16:15-21:00 溶岩浴	
16:30-17:15 POWER 倉田		
18:15-18:45 SH'BAM		
19:15-19:45 BODYCOMBAT		
20:15-20:45 BODYBALANCE		

レッスン 色分表

定員	
ステップ台	:10名
GRIT	:15名
エアリアルヨガ：	9名
ZWV	:10名
その他	:20名
HOT・溶岩浴	:13名

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
エアリアルヨガ
インドアバイク
レズミルズ バーチャルレッスン
キッズスクール
溶岩浴

その他	
⚠	高温 38～40度
	中・上級者向
	初心者向
	女性タイム

※「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。