

program 2021.11 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		8:00-9:00 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 RPM	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			8:00-9:45 溶岩浴		
10:00	9:00-9:30 BODYBALANCE	9:30-10:15 ゆったりストレッチ 星	9:00-9:30 SPRINT	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		9:00-9:45 エアリアルヨガ 関	9:15-9:45 RPM		9:00-9:45 ストレッチ&POLE 内埜		10:00-10:30 RPM
11:00	10:00-10:45 ステップ45 関ゆり	10:45-11:30 溶岩浴	10:45-11:15 RPM	11:00-11:45 バレトン 上重			10:30-11:30 アロマストレッチ 内埜		10:30-11:00 SPRINT	10:30-11:15 リラックス整体 田川			10:45-11:30 エアロピクス 上重	10:30-11:15 からだストレッチ 神谷		10:15-10:45 コアトレ 橋谷		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 内埜	
12:00	11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO	12:00-12:45 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		11:45-12:30 溶岩浴		11:45-12:30 ヨガ 染野	11:45-12:30 ZUMBA Atsuko		11:45-12:30 ZUMBA Atsuko	11:15-12:15 溶岩浴	11:00-11:45 タイガーキック tiger(2.4週)	11:00-11:45 BODYCOMBAT (1.3.5週)	11:15-12:15 溶岩浴	11:30-12:15 fight 柚木	11:30-12:15 アロマリンパ ストレッチ 内埜		11:30-12:00 SPRINT	
13:00	13:15-13:45 BODYPUMP		13:00-13:30 RPM	13:00-13:45 エアロピクス 染野			12:00-12:45 POWER 柚木		13:00-13:45 優しいヨガ 染野	12:00-12:45 煌技匠 tiger		12:45-13:30 ZWV STRIKE 橋谷	12:00-12:45 ZWV STRIKE 橋谷	12:45-13:30 ヨガ emi	12:15-12:45 RPM	12:45-13:30 ヨガ emi	12:45-13:30 BODYATTACK 須田	12:45-13:30 美ボディヨガ 久美			
14:00	14:15-15:00 BODYCOMBAT	13:30-17:30 溶岩浴		14:15-15:00 BODYATTACK 須田			13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger		13:15-14:00 GROUP RIDE 柚木	13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger		13:45-14:15 コアトレ 橋谷	13:00-13:50 RPM	13:45-14:45 SH'BAM	14:00-14:30 R30 川崎	14:15-14:45 SH'BAM	14:00-14:30 アロハ・フラ 山口			14:30-15:00 RPM	
15:00							14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKI	14:15-15:15 溶岩浴		14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO		14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	14:45-15:15 RPM		15:15-16:00 ZUMBA #MARI			15:00-15:45 ブラナヨガ 山口			
16:00	15:30-16:15 SH'BAM		15:45-16:15 RPM BEGINNER	15:30-16:15 ZWV STRIKE 橋谷			15:45-16:30 BODYBALANCE	15:45-16:30 ヘルピックスストレッチ RIKI		15:45-16:15 BODYBALANCE	13:00-18:45 溶岩浴	15:30-16:00 SPRINT	16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ	15:15-16:00 ZUMBA #MARI	16:00-16:30 RPM 川崎	16:30-17:15 HIPHOP #MARI	15:15-16:00 BODYCOMBAT 須田	15:00-15:45 プラナヨガ 山口			
17:00	17:00-17:45 BODYBALANCE			17:30-18:15 キッズダンス YUME	15:15-19:00 溶岩浴	17:00-17:30 RPM	17:00-18:15 溶岩浴			17:15-17:45 SH'BAM		17:30-18:15 キッズヨガ うっちー	17:15-17:45 SH'BAM	17:45-18:30 fight 柚木	16:30-17:15 POWER 倉田			16:15-21:00 溶岩浴			
18:00		18:00-18:45 アロマヨガ 内埜	18:00-18:30 RPM	18:30-19:15 キッズダンス YUME			17:45-18:30 BODYCOMBAT			18:30-19:00 BODYCOMBAT			18:30-19:00 BODYCOMBAT	17:45-18:30 fight 柚木		15:15-21:00 溶岩浴	18:15-18:45 SH'BAM	16:15-21:00 溶岩浴		17:45-18:15 RPM 須田	
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		19:15-20:00 ウィンヤサフローヨガ KAORI	19:15-20:00	19:15-19:45 SH'BAM	19:00-19:45 アロマリンパ ストレッチ 内埜	19:00-19:30 BODYPUMP	19:00-19:30 SPRINT	19:00-19:30 BODYPUMP	19:15-19:45 BODYCOMBAT				
20:00	20:15-21:00 POWER 柚木			19:30-20:15 週替わり レッスン			20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO	20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川	19:45-20:30 GROUP RIDE 川崎	19:30-20:15 ZUMBA Atsuko	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	20:00-20:30 SH'BAM	20:15-21:00 POWER 柚木	20:00-20:30 SH'BAM	20:15-20:45 BODYBALANCE	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		21:15-22:00 シェイプファイター 大川	21:15-23:00 溶岩浴		21:15-21:45 SPRINT 須田		21:45-22:15 SH'BAM	21:15-21:45 SPRINT 須田	21:30-22:15 GROUP RIDE 柚木	20:15-23:00 溶岩浴	レッスン 色分表					
22:00	22:15-22:45 BODYBALANCE			22:00-22:30 BODYPUMP			22:15-22:45 BODYCOMBAT			21:45-22:15 SH'BAM	21:45-22:15 RPM 川崎	21:45-22:15 RPM 川崎	21:45-22:15 RPM 川崎	21:45-22:15 RPM 川崎		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ngths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。