

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 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	
	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		9:00-9:45 ストレッチ&POLE 内埜			
10:00		9:30-10:15 ゆったりストレッチ 星		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 内埜
	10:00-10:45 ステップ45 関ゆり				10:00-10:45 リラックスストレッチ emi																	10:00-10:30 RPM
11:00		10:45-11:30 溶岩浴	10:45-11:15 RPM				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			
	11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO			11:00-11:45 バレトン 上重																11:00-11:45 タイガーキック tiger(2.4週)		
12:00		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			12:00-12:30 SPRINT	12:00-12:45 ZWV STRIKE 橋谷		11:15-12:15 溶岩浴		11:30-12:15 fight 柚木	11:30-12:15 アロマストレッチ 内埜
13:00			13:00-13:30 RPM																			
	13:15-13:45 BODYPUMP			13:00-13:45 エアロピクス 染野						13:00-13:45 優しいヨガ 染野												
14:00																						
				14:15-15:00 BODYATTACK 須田																		
15:00																						
		13:30-17:30 溶岩浴																				
16:00																						
	15:30-16:15 SH'BAM		15:45-16:15 RPM BEGINNER																			
17:00																						
18:00																						
19:00																						
20:00																						
21:00																						
22:00																						
23:00																						

11:00-11:45 BODYCOMBAT (1.3週)

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ngths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 パーチャルレッスン	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。