

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 ☺ | | 9:30-10:00 SH'BAM | | | 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 ☺ | | | 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 内巻 ☺ | | | |
| 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 | 10:00-10:45 リラックスストレッチ emi ☺ | | | 10:30-11:30 アロマストレッチ 内巻 ☺ | | | 10:30-11:15 リラックス整体 田川 ☺ | | | | 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 ☺ | | 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 内巻 ☺ | 10:00-10:30 RPM | |
| 12:00 | 11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO ☺ | 12:00-12:45 ヘルヒックスストレッチ 松田 ☺ | | 11:00-11:45 バルトン 上重 ☺ | 11:15-13:30 溶岩浴 | | 11:00-11:30 コアトレ 橋谷 | | | 11:00-11:30 CORE 内巻 | | 11:45-12:30 ヨガ 染野 ☺ | | 11:45-12:30 ZUMBA Atsuko ☺ | | | 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 楢木 | 11:30-12:15 アロマストレッチ 内巻 ☺ | 11:30-12:00 SPRINT | |
| 13:00 | 13:15-13:45 BODYPUMP | | 13:00-13:30 RPM | 12:00-12:45 リフレッシュヨガ 小城 ☺ | | | 12:00-12:45 POWER 楢木 | | | 12:00-12:45 煙技匠 tiger ☺ | | | | 12:45-13:30 ZUMBA Atsuko ☺ | | | 12:00-12:30 SPRINT | 12:00-12:45 ZUMBA STRIKE 橋谷 | | | 12:15-12:45 RPM | 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 | | | 13:00-13:45 エアロビクス 染野 ☺ | | | 13:00-13:45 優しいヨガ 染野 ☺ | | | 13:00-13:45 ZUMBA STRIKE tiger | | | | 13:45-14:15 コアトレ 橋谷 | | | 13:00-13:45 エアロビクス 西岡 ☺ | | | 12:45-13:30 ヨガ emi ☺ | | 14:00-14:45 アロハフラ 山口 ☺ | | 14:30-15:00 RPM | |
| 15:00 | | 13:30-17:30 溶岩浴 | | 14:00-14:45 ヨガ 染野 ☺ | | | 14:15-15:15 溶岩浴 | | | 14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO ☺ | | | | 14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa | | | 14:15-14:45 SH'BAM | | | 14:00-14:30 かんたんストレッチ 西岡 ☺ | | 14:00-14:45 アロハフラ 山口 ☺ | | | |
| 16:00 | 15:30-16:00 SH'BAM | | 15:45-16:15 RPM BEGINNER | 15:30-16:15 ZUMBA STRIKE 橋谷 | | | 15:45-16:30 ヘルヒックスストレッチ RIKA ☺ | | | 15:45-16:15 SPRINT | 15:45-16:15 BODYBALANCE | 13:00-18:45 溶岩浴 | | | | | 15:00-15:45 ZUMBA #MARI ☺ | | | 15:00-15:45 ZUMBA #MARI ☺ | | 15:00-15:45 ボディコンバット 須田 | 15:00-15:45 プラナヨガ 山口 | | |
| 17:00 | 17:00-17:45 BODYBALANCE | | | 17:00-17:30 RPM | 15:15-19:00 溶岩浴 | | 17:00-17:30 RPM | | | 17:00-18:15 溶岩浴 | | | | 16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ | | | 16:30-17:15 HIPHOP #MARI ☺ | | | 16:00-16:30 RPM 川崎 | | 16:30-17:15 POWER 倉田 | | | |
| 18:00 | | 18:00-18:45 アロマヨガ 内巻 ☺ | 18:00-18:30 RPM | 17:30-18:15 キッズダンス YUME | | | 17:45-18:30 BODYCOMBAT | | | 18:45-19:30 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 楢木 | | | 15:15-21:00 溶岩浴 | | 18:15-18:45 SH'BAM | | 17:45-18:15 RPM 須田 | |
| 19:00 | 19:00-19:45 fight 楢木 | 19:15-20:00 美ボディヨガ 久美 ☺ | | 18:30-19:15 キッズダンス YUME | | | 18:30-19:00 BODYCOMBAT | | | 19:00-19:30 GRIT 倉田 | 18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺ | | | | 19:00-19:45 アロマンバ ストレッチ 内巻 ☺ | | | 19:00-19:50 RPM | 19:00-19:30 BODYPUMP | | | 19:00-19:30 SPRINT | 19:15-19:45 BODYCOMBAT | 16:15-21:00 溶岩浴 | |
| 20:00 | 20:15-21:00 POWER 楢木 | | | 19:30-20:15 ヨガ レッスン | | | 19:00-19:45 RPM 須田 | | | 19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺ | 19:45-20:30 GROUP RIDE 川崎 | | | | 19:15-19:45 SH'BAM | | | 20:00-20:30 SH'BAM | | | | 20:00-20:30 SH'BAM | | 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 | 20:45-23:00 溶岩浴 | | | 20:00-20:45 ZUMBA STRIKE TOMO | | | 20:00-20:45 ZUMBA STRIKE TOMO | 20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川 | | | | 20:15-21:00 POWER 楢木 | | | 20:30-21:00 SPRINT | | | | 20:15-20:45 BODYBALANCE | | | |
| 22:00 | 22:15-22:45 BODYBALANCE | | | 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 シェイプファイター 大川 | | | | | 21:30-22:15 GROUP RIDE 楢木 | | | 20:15-23:00 溶岩浴 | | | | | | | |
| 23:00 | | | | 22:00-22:30 BODYPUMP | | | 22:15-22:45 BODYCOMBAT | | | 21:15-23:00 溶岩浴 | | | | | | | | | | | | | | | |

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 |
| 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 | レズミルス 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。