

program 2021.12 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		9:00-9:30 RPM BEGINNER		8:00-9:30 溶岩浴		9:15-9:45 RPM		9:00-9:45 ストレッチ&POLE 内埜			
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			9:45-10:15 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	10:00-10:30 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			11:00-11:45 BODYCOMBAT (1.3週)		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
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		12:00-12:45 煌技匠 tiger		11:45-12:30 ヨガ 染野		12:00-12:45 ZUMBA Atsuko		12:00-12:30 SPRINT		11:15-12:15 溶岩浴		12:15-12:45 RPM		12:45-13:30 BODYATTACK 須田	12:45-13:30 美ボディヨガ 久美	11:30-12:00 SPRINT	
13:00	13:15-13:45 BODYPUMP		13:00-13:30 RPM	13:00-13:45 SH'BAM			13:00-13:45 優しいヨガ 染野		13:15-14:00 SH'BAM		13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger		13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger		13:15-13:45 コアトレ 橋谷				13:00-13:45 エアロピクス 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
14:00	14:15-15:00 BODYCOMBAT			14:15-15:00 BODYATTACK 須田	14:00-14:45 アロマヨガ 染野		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			13:00-18:45 溶岩浴		14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa		14:45-15:15 RPM		14:15-14:45 SH'BAM				15:00-15:30 R30 川崎	15:15-16:00 BODYCOMBAT 須田	15:00-15:45 プラナヨガ 山口	
15:00		13:30-17:30 溶岩浴		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 SPRINT	15:45-16:15 BODYBALANCE		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 POWER 倉田	15:00-15:45 プラナヨガ 山口	
16:00	15:30-16:15 SH'BAM		15:45-16:15 RPM BEGINNER		15:15-18:30 溶岩浴		17:00-17:30 RPM		17:00-18:15 溶岩浴		17:15-17:45 SH'BAM		17:15-17:45 SH'BAM		17:30-18:15 キッズヨガ うっちー				16:30-17:15 HIPHOP #MARI				17:45-18:30 fight 柚木	15:15-21:00 溶岩浴	16:15-21:00 溶岩浴	17:45-18:30 RPM 須田
17:00	17:00-17:45 BODYBALANCE			17:30-18:15 キッズダンス YUME			17:45-18:30 BODYCOMBAT		18:30-19:00 BODYCOMBAT		18:30-19:00 BODYCOMBAT		18:30-19:00 BODYCOMBAT		19:00-19:45 アロマリンパ ストレッチ 内埜				17:45-18:30 fight 柚木				18:15-18:45 SH'BAM	16:15-21:00 溶岩浴		17:45-18:30 RPM 須田
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			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 ウィンヤサフローヨガ KAORI		19:15-20:00 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	19:15-19:45 BODYCOMBAT	16:15-21:00 溶岩浴	17:45-18:30 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			20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO	20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川	20:00-20:45 GROUP RIDE 川崎	20:00-20:45 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	20:15-21:00 POWER 柚木		19:30-20:15 SH'BAM				19:00-19:30 BODYPUMP				19:15-19:45 BODYCOMBAT	20:15-20:45 BODYBALANCE	20:15-20:45 RPM	
20:00	20:15-21:00 POWER 柚木			21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa			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	21:45-22:15 SH'BAM	21:45-22:15 RPM 川崎	21:30-22:15 GROUP RIDE 柚木		20:15-23:00 溶岩浴				20:00-20:30 SH'BAM				20:15-20:45 BODYBALANCE	20:15-20:45 RPM	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	22:00-22:30 BODYPUMP			22:15-22:45 BODYCOMBAT																			
22:00	22:15-22:45 BODYBALANCE																									
23:00																										

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 ストレングス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。