

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<br>溶岩浴 |                                    | 8:30-9:00<br>BODYBALANCE        | 8:00-9:30<br>溶岩浴 |                                   | 8:30-9:00<br>BODYBALANCE             | 8:00-10:00<br>溶岩浴 |                                  | 8:30-9:00<br>BODYCOMBAT         | 8:00-10:00<br>溶岩浴                  |                                      | 8:00-10:00<br>溶岩浴                    |                        | 9:00-9:30<br>RPM BEGINNER           | 8:00-9:30<br>溶岩浴                      |     | 9:00-9:45<br>エアリアルヨガ<br>関 ☺      |                                     | 9:00-9:45<br>ストレッチ&POLE<br>内巻 ☺ |                                     |                           |
| 10:00 | 9:00-9:30<br>BODYBALANCE           |                  | 9:00-9:30<br>SPRINT                | 9:30-10:00<br>SH'BAM            |                  | 9:30-10:00<br>SH'BAM              | 9:30-10:15<br>ベリーダンス<br>Arwa ☺       |                   | 9:30-10:00<br>SH'BAM             |                                 | 9:45-10:15<br>RPM                  |                                      | 9:30-10:15<br>エアリアルヨガ<br>RIKA ☺      |                        |                                     | 10:00-10:45<br>リフレッシュヨガ<br>関 ☺        |     | 10:15-10:45<br>エアロバイク<br>橋谷      | 10:15-11:00<br>JAZZ<br>#MARI ☺      | 10:15-11:00<br>アロマストレッチ<br>内巻 ☺ | 10:00-10:30<br>RPM                  |                           |
| 11:00 | 10:00-10:45<br>ステップ45<br>関ゆり ☺     |                  | 10:45-11:30<br>溶岩浴                 | 10:45-11:15<br>RPM              |                  | 11:00-11:45<br>バレトン<br>上重 ☺       | 11:00-11:30<br>コアトレ 橋谷               |                   | 10:30-11:30<br>アロマストレッチ<br>内巻 ☺  |                                 | 11:00-11:30<br>CORE 内巻             |                                      | 10:45-11:30<br>エアロバイク<br>上重 ☺        |                        | 10:30-11:15<br>からだストレッチ<br>神谷 ☺     | 11:00-11:45<br>タイガーキック<br>tiger(2.4週) |     | 11:00-11:45<br>エアロバイク<br>西岡      | 11:00-11:45<br>BODYCOMBAT<br>(1.3週) | 11:30-12:15<br>fight<br>柚木      | 11:30-12:00<br>アロマリンパ<br>ストレッチ 内巻 ☺ | 11:30-12:00<br>SPRINT     |
| 12:00 | 11:00-11:45<br>SH' BAM<br>TOMOKO ☺ |                  | 12:00-12:45<br>ヘルピックスストレッチ<br>松田 ☺ | 11:15-13:30<br>溶岩浴              |                  | 11:45-12:30<br>溶岩浴                | 12:00-12:45<br>POWER<br>柚木           |                   | 11:45-12:30<br>ヨガ<br>染野 ☺        |                                 | 12:00-12:45<br>煌技匠<br>tiger ☺      |                                      | 11:45-12:30<br>ヨガ<br>染野 ☺            |                        | 12:00-12:30<br>SPRINT               | 12:00-12:45<br>ZUMBA<br>Atsuko ☺      |     | 12:00-12:45<br>ZUMBA<br>橋谷       | 12:15-12:45<br>RPM                  | 12:45-13:30<br>BODYATTACK<br>須田 | 12:45-13:30<br>美ボディヨガ<br>久美 ☺       | 12:45-13:30<br>RPM        |
| 13:00 | 13:15-13:45<br>BODYPUMP            |                  | 13:00-13:30<br>RPM                 | 13:00-13:45<br>SH'BAM           |                  | 13:00-13:50<br>RPM                | 13:15-14:00<br>SH'BAM                |                   | 13:00-13:45<br>優しいヨガ<br>染野 ☺     | 13:15-14:00<br>GROUP RIDE<br>柚木 |                                    | 13:00-13:45<br>ZVW STRIKE<br>tiger ☺ |                                      | 13:15-13:45<br>コアトレ 橋谷 |                                     | 13:00-13:45<br>エアロバイク<br>西岡           |     | 13:00-13:45<br>エアロバイク<br>西岡      | 14:00-14:45<br>かんたんストレッチ<br>西岡 ☺    | 14:00-14:45<br>アロハ・フラ<br>山口 ☺   | 14:30-15:00<br>RPM                  |                           |
| 14:00 | 14:15-15:00<br>BODYCOMBAT          |                  | 14:00-14:45<br>アロマヨガ<br>染野 ☺       |                                 |                  | 14:15-15:00<br>BODYATTACK<br>須田   | 14:15-15:15<br>溶岩浴                   |                   | 14:30-15:15<br>エアリアルヨガ<br>RIKA ☺ |                                 | 14:15-15:00<br>SH' BAM<br>TOMOKO ☺ |                                      | 14:45-15:30<br>BODYCOMBAT<br>Masa    |                        | 14:45-15:15<br>RPM                  | 15:00-15:30<br>R30 川崎                 |     | 15:15-16:00<br>ZUMBA<br>#MARI ☺  | 15:00-15:45<br>プラナヨガ<br>山口          | 15:15-16:00<br>BODYCOMBAT<br>須田 | 15:00-15:45<br>RPM                  |                           |
| 15:00 | 15:30-16:15<br>SH'BAM              |                  | 15:45-16:15<br>RPM BEGINNER        | 15:30-16:15<br>ZVW STRIKE<br>橋谷 |                  | 15:45-16:30<br>BODYBALANCE        | 15:45-16:30<br>ヘルピックスストレッチ<br>RIKA ☺ |                   | 15:45-16:30<br>BODYBALANCE       |                                 | 15:45-16:15<br>BODYBALANCE         |                                      | 16:30-17:15<br>キッズエクササイズ<br>まさ       |                        | 16:30-17:15<br>HIPHOP<br>#MARI ☺    | 16:00-16:30<br>RPM 川崎                 |     | 16:30-17:15<br>HIPHOP<br>#MARI ☺ | 16:15-21:00<br>溶岩浴                  | 16:15-21:00<br>溶岩浴              | 16:15-21:00<br>溶岩浴                  | 16:15-21:00<br>溶岩浴        |
| 16:00 | 17:00-17:45<br>BODYBALANCE         |                  | 17:30-18:15<br>キッズダンス<br>YUME      | 15:15-18:30<br>溶岩浴              |                  | 17:00-17:30<br>RPM                | 17:00-18:15<br>溶岩浴                   |                   | 17:15-17:45<br>SH'BAM            |                                 | 17:15-17:45<br>SH'BAM              |                                      | 17:30-18:15<br>キッズヨガ<br>うちー          |                        | 17:45-18:30<br>fight<br>柚木          | 17:45-18:30<br>RPM 須田                 |     | 17:45-18:30<br>fight<br>柚木       | 18:15-18:45<br>SH'BAM               | 18:15-18:45<br>SH'BAM           | 17:45-18:30<br>RPM 須田               | 17:45-18:30<br>RPM 須田     |
| 17:00 | 18:00-18:45<br>アロマヨガ<br>内巻 ☺       |                  | 18:30-19:15<br>キッズダンス<br>YUME      | 19:00-19:45<br>ヨガ<br>染野 ☺       |                  | 18:45-19:30<br>やさしいヨガ<br>みさ ☺     | 18:45-19:30<br>やさしいヨガ<br>みさ ☺        |                   | 18:30-19:00<br>BODYCOMBAT        |                                 | 18:30-19:00<br>BODYCOMBAT          |                                      | 19:15-20:00<br>ウィンヤサフローヨガ<br>KAORI ☺ |                        | 19:00-19:45<br>アロマリンパ<br>ストレッチ 内巻 ☺ | 19:00-19:30<br>BODYPUMP               |     | 19:00-19:30<br>BODYPUMP          | 19:15-19:45<br>BODYCOMBAT           | 19:15-19:45<br>BODYCOMBAT       | 19:15-19:45<br>BODYCOMBAT           | 19:15-19:45<br>BODYCOMBAT |
| 18:00 | 19:00-19:45<br>fight<br>柚木         |                  | 19:45-20:30<br>ZUMBA<br>YUME ☺     | 19:00-19:45<br>RPM 須田           |                  | 19:00-19:30<br>GRIT 倉田            | 19:00-19:30<br>GRIT 倉田               |                   | 19:15-20:00<br>ZUMBA<br>Atsuko ☺ |                                 | 19:30-20:15<br>ZUMBA<br>Atsuko ☺   |                                      | 19:30-20:15<br>GROUP RIDE<br>川崎      |                        | 19:30-20:20<br>RPM                  | 20:00-20:30<br>SH'BAM                 |     | 19:30-20:20<br>RPM               | 20:00-20:30<br>SH'BAM               | 20:00-20:30<br>SH'BAM           | 20:00-20:30<br>SH'BAM               | 20:00-20:30<br>SH'BAM     |
| 19:00 | 20:15-21:00<br>POWER<br>柚木         |                  | 20:15-20:45<br>SPRINT 須田           | 20:15-20:45<br>SPRINT 須田        |                  | 20:00-20:45<br>ZVW STRIKE<br>TOMO | 20:00-20:45<br>タイ式ヨガ<br>大川           |                   | 20:00-20:45<br>GROUP RIDE<br>川崎  |                                 | 20:00-20:45<br>GROUP RIDE<br>川崎    |                                      | 20:15-21:00<br>POWER<br>柚木           |                        | 20:15-21:00<br>POWER<br>柚木          | 20:15-20:45<br>BODYBALANCE            |     | 20:15-21:00<br>POWER<br>柚木       | 20:15-20:45<br>BODYBALANCE          | 20:15-20:45<br>BODYBALANCE      | 20:15-20:45<br>BODYBALANCE          | 20:15-20:45<br>RPM        |
| 20:00 | 21:15-22:00<br>BODYCOMBAT<br>大川    |                  | 21:00-21:45<br>BODYCOMBAT<br>Masa  | 20:45-23:00<br>溶岩浴              |                  | 21:15-22:00<br>シェイプファイター<br>大川    | 21:15-22:00<br>シェイプファイター<br>大川       |                   | 21:15-21:45<br>SPRINT 須田         |                                 | 21:15-21:45<br>SPRINT 須田           |                                      | 21:30-22:15<br>ポップピラティス<br>KAORI ☺   |                        | 21:30-22:15<br>GROUP RIDE<br>柚木     | 20:45-21:15<br>SPRINT                 |     | 21:30-22:15<br>GROUP RIDE<br>柚木  | 20:45-21:15<br>SPRINT               | 20:45-21:15<br>SPRINT           | 20:45-21:15<br>SPRINT               | 20:45-21:15<br>SPRINT     |
| 21:00 | 22:15-22:45<br>BODYBALANCE         |                  | 22:00-22:30<br>BODYPUMP            | 22:00-22:30<br>SPRINT           |                  | 22:15-22:45<br>BODYCOMBAT         | 22:15-22:45<br>BODYCOMBAT            |                   | 22:15-22:45<br>BODYCOMBAT        |                                 | 22:15-22:45<br>BODYCOMBAT          |                                      | 22:15-22:45<br>BODYCOMBAT            |                        | 22:15-22:45<br>BODYCOMBAT           | 22:15-22:45<br>BODYCOMBAT             |     | 22:15-22:45<br>BODYCOMBAT        | 22:15-22:45<br>BODYCOMBAT           | 22:15-22:45<br>BODYCOMBAT       | 22:15-22:45<br>BODYCOMBAT           | 22:15-22:45<br>BODYCOMBAT |
| 22:00 |                                    |                  |                                    |                                 |                  |                                   |                                      |                   |                                  |                                 |                                    |                                      |                                      |                        |                                     |                                       |     |                                  |                                     |                                 |                                     |                           |
| 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 |
| ZVW :10名     | レズミルズ バーチャルレッスン           | ☺ 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。