

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	9:00-9:30 溶岩浴		9:00-9:45 エアリアルヨガ 関 ☺	9:15-9:45 RPM	9:15-9:45 SH'BAM	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 ☺		10:15-10:45 コアトレ 橋谷	10:15-11:00 JAZZ HIPHOP #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 パレトン 上重 ☺			11:00-11:30 コアトレ 橋谷	10:30-11:00 SPRINT		11:00-11:30 CORE 内埜		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 ☺	11:00-11:45 タイガーキック tiger(2.4週)		11:00-11:45 エアロビクス 西岡	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 ☺	11:00-10:30 RPM					
12:00	11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO ☺			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 YUME ☺		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		12:00-12:45 ZWV STRIKE 橋谷	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 ☺	11:30-12:00 SPRINT				
13:00	12:00-12:45 ヘルピックスストレッチ 松田 ☺		13:00-13:30 RPM				13:00-13:45 優しいヨガ 染野 ☺	13:15-14:00 ZUMBA YUME ☺		13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger ☺		13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger ☺		13:15-14:00 GROUP RIDE 柚木		13:00-13:45 RPM	13:15-13:45 コアトレ 橋谷		13:00-13:45 エアロビクス 西岡		14:00-14:45 かんたんストレッチ 西岡 ☺	14:00-14:45 アロハ・フラ 山口 ☺	14:30-15:00 RPM	12:00-12:30 SPRINT				
14:00	13:15-13:45 BODYPUMP			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 ☺		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 ZUMBA #MARI ☺		15:15-16:00 BODYCOMBAT 須田	15:00-15:45 プラナヨガ 山口		13:00-13:45 RPM				
15:00	14:15-15:00 BODYCOMBAT			15:15-18:30 溶岩浴			17:00-17:30 RPM			15:45-16:30 BODYBALANCE		15:45-16:30 ヘルピックスストレッチ RIKI ☺		15:30-16:00 SPRINT		16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ		16:00-16:30 RPM 川崎	16:30-17:15 BODYJAM #MARI		16:30-17:15 POWER 倉田	16:15-21:00 溶岩浴		15:30-16:15 SH'BAM				
16:00	15:30-16:15 SH'BAM		15:45-16:15 RPM BEGINNER				17:45-18:30 BODYCOMBAT			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		17:45-18:30 fight 柚木	15:15-21:00 溶岩浴		17:45-18:30 RPM 須田		18:15-18:45 SH'BAM		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			18:00-18:30 RPM			18:30-19:00 BODYCOMBAT		18:30-19:00 BODYCOMBAT		18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺		19:00-19:30 BODYPUMP		19:00-19:30 SPRINT	19:15-19:45 SH'BAM		19:15-19:45 BODYCOMBAT		19:15-19:45 BODYCOMBAT		19:00-19:45 アロマリンパ ストレッチ 内埜 ☺			
18:00	18:00-18:45 アロマヨガ 内埜 ☺			18:30-19:15 キッズダンス YUME			19:00-19:30 GRIT 倉田			19:15-20:00 ヴィンヤサフローヨガ KAORI ☺		19:15-20:00 ヴィンヤサフローヨガ KAORI ☺		19:30-20:15 GROUP RIDE 川崎		19:30-20:20 RPM		19:30-20:20 RPM	19:30-20:15 SH'BAM		20:00-20:30 SH'BAM		20:00-20:30 SH'BAM		19:30-20:20 RPM			
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 BODYJAM YUME			19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺		20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川		20:15-21:00 POWER 柚木		20:30-21:00 SPRINT		20:30-21:00 SH'BAM	20:15-23:00 溶岩浴		20:15-20:45 BODYBALANCE		20:15-20:45 RPM		20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO			
20:00	20:15-21:00 POWER 柚木			20:45-23:00 溶岩浴			21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa			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 ☺		21:30-22:15 BODYJAM #MARI		21:30-22:15 GROUP RIDE 柚木		21:30-22:15 GROUP RIDE 柚木		21:30-22:15 BODYJAM #MARI		21:45-22:15 SH'BAM		21:45-22:15 RPM 川崎		20:00-20:45 GROUP RIDE 川崎		
21:00	21:15-22:00 BODYCOMBAT 大川		21:30-22:00 SPRINT				21:15-22:00 シェイプファイター 大川			21:15-21:45 SPRINT 須田		21:45-22:15 溶岩浴		21:45-22:15 RPM 川崎		21:30-22:15 BODYJAM #MARI		21:30-22:15 GROUP RIDE 柚木		21:45-22:15 SH'BAM		21:45-22:15 RPM 川崎		21:15-21:45 SPRINT 須田		20:15-23:00 溶岩浴		
22:00	22:15-22:45 BODYBALANCE			22:00-22:30 BODYPUMP			22:15-22:45 BODYCOMBAT			22:15-22:45 BODYCOMBAT																		
23:00																												

変更

変更

NEW

NEW

変更

NEW

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 バーチャルレッスン	♥ 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。 ※12/2(木) 改正版