

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 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							
	9:00-9:30 BODYBALANCE		9:00-9:30 SPRINT			9:00-9:30 RPM 川崎										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		9:30-10:15 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 RIKA ☺			10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関 ☺		10:00-10:30 RPM		
	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 ☺															10:15-10:45 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 ☺		
11:00		10:45-11:30 溶岩浴	10:45-11:15 RPM				11:00-11:30 コアトレ 橋谷						11:00-11:30 CORE 内埜			10:45-11:30 エアロビクス 上重 ☺			11:00-11:45 タイガーキック tiger(2.4週)		11:00-11:45 BODYCOMBAT (1.3週)		
	11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO ☺			11:00-11:45 パレト 上重 ☺																			
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	11:45-12:15 SPRINT	12:00-12:45 POWER 柚木	11:45-12:30 溶岩浴					11:45-12:30 ヨガ 染野 ☺			12:00-12:45 ZUMBA Atsuko ☺			12:00-12:30 SPRINT	12:00-12:45 ZVW STRIKE 橋谷	11:15-12:15 溶岩浴	11:30-12:15 fight 柚木	
																				12:15-12:45 RPM		11:30-12:15 アロマリンパ ストレッチ 内埜 ☺	
13:00			13:00-13:30 RPM	13:00-13:45 SH'BAM		13:00-13:50 RPM		13:00-13:45 優しいヨガ 染野 ☺	13:15-14:00 SH'BAM				13:00-13:45 ZVW STRIKE tiger ☺			13:15-13:45 コアトレ 橋谷			12:45-13:30 ヨガ emi ☺			12:45-13:30 BODYATTACK 須田	
	13:15-13:45 BODYPUMP																					12:45-13:30 美ボディヨガ 久美 ☺	
14:00				14:00-14:45 アロマヨガ 染野 ☺			14:15-15:15 溶岩浴													14:00-14:45 アロハ・フラ 山口 ☺			
	14:15-15:00 BODYCOMBAT								14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA ☺											14:15-14:45 SH'BAM			14:30-15:00 RPM
15:00		13:30-17:30 溶岩浴														14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa							
16:00		15:30-16:15 SH'BAM	15:45-16:15 RPM BEGINNER	15:30-16:15 ZVW STRIKE 橋谷		15:45-16:30 BODYBALANCE	15:45-16:30 ヘルピックスストレッチ RIKA ☺						13:00-18:45 溶岩浴		15:30-16:00 SPRINT					15:15-16:00 ZUMBA #MARI ☺		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
17:00					15:15-18:30 溶岩浴																		
	17:00-17:45 BODYBALANCE																						
18:00				17:30-18:15 キッズダンス YUME																			
		18:00-18:45 アロマヨガ 内埜 ☺	18:00-18:30 RPM																				
19:00				18:30-19:15 キッズダンス YUME																			
	19:00-19:45 fight 柚木	19:15-20:00 美ボディヨガ 久美 ☺			19:00-19:45 ヨガ 染野 ☺	19:00-19:45 RPM 須田	19:00-19:30 GRIT 倉田	18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺															
20:00				19:45-20:30 ZUMBA YUME ☺																			
	20:15-21:00 POWER 柚木					20:15-20:45 SPRINT 須田	20:00-20:45 ZVW STRIKE TOMO	20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川	20:00-20:45 GROUP RIDE 川崎														
21:00				21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa																			
		20:30-23:00 溶岩浴	21:30-22:00 SPRINT		20:45-23:00 溶岩浴		21:15-22:00 シェイプファイター 大川	21:15-23:00 溶岩浴															
22:00				22:00-22:30 BODYPUMP																			
	22:15-22:45 BODYBALANCE																						
23:00																							

変更

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
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。 ※12/2(木) 改訂版