

program 2022.1~3 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		8:30-9:15 BODYCOMBAT	8:00-10:00 溶岩浴		8:00-10:00 溶岩浴			8:00-9:30 溶岩浴		9:00-9:30 SH'BAM	8:00-9:30 溶岩浴	
	9:00-9:30 BODYBALANCE		9:00-9:30 SPRINT		9:00-9:30 RPM 川崎								9:00-9:30 RPM BEGINNER	9:00-9:45 エアリアルヨガ 関 ☺		9:15-9:45 RPM				
10:00		9:30-10:30 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 ☺			9:45-10:15 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 ☺		10:00-11:00 JAZZ HIPHOP #MARI ☺	10:00-10:45 ストレッチ&POLE 内埜 ☺	10:00-10:30 RPM
	10:00-10:45 ステップ45 関ゆり ☺			10:00-10:45 リラククスストレッチ emi ☺				10:30-11:30 アロマストレッチ 内埜 ☺	10:30-11:00 SPRINT		10:30-11:15 リラククス整体 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	11:00-11:45 BODYCOMBAT (奇数週)			
11:00	11:00-11:45 SH' BAM TOMOKO ☺	11:00-11:30 溶岩浴	10:45-11:15 RPM	11:00-11:45 バレット 上重 ☺		11:00-11:30 コアトレ 橋谷			11:00-11:30 CORE 内埜		11:45-12:30 ヨガ 染野 ☺			11:45-12:30 腰痛改善ストレッチ Atsuko ☺	11:00-11:45 タイガーキック tiger(2,4週) ☺	11:15-12:15 溶岩浴			11:30-12:15 fight 柚木	11:15-12:00 アロマリンパ ストレッチ 内埜 ☺
		12:00-12:45 ヘルビクスストレッチ 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 SH'BAM	11:45-12:30 溶岩浴	12:00-13:00 GROUP RIDE 川崎	12:00-12:45 煌技匠 tiger ☺			12:00-12:45 ZVW STRIKE 橋谷			12:00-12:45 POWER 柚木	12:15-12:45 RPM			
13:00	13:15-13:45 BODYPUMP		13:00-13:30 RPM	13:00-13:45 エアロビクス 染野		13:00-13:50 RPM	13:15-14:00 ZUMBA YUME ☺		13:00-13:45 優しいヨガ 染野 ☺	13:00-13:45 ZVW STRIKE tiger 🐾	13:00-13:50 RPM	13:15-13:45 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 ☺		12:45-13:30 BODYATTACK 須田	12:45-13:30 美ボディヨガ 久美 🐾	
		14:00-14:45 キレイになるヨガ emi ☺		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 RIKA ☺	14:15-15:15 溶岩浴	14:15-15:00 SH' BAM TOMOKO ☺			14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa		14:00-14:45 ZVW STRIKE 橋谷	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
15:00											13:00-18:00 溶岩浴						15:00-15:30 R30 川崎	15:15-16:00 BODYJAM #MARI	15:00-15:45 プラナヨガ 山口	
	15:30-16:15 SH'BAM	15:15-17:30 溶岩浴	15:45-16:15 RPM BEGINNER	15:30-16:15 ZVW STRIKE 橋谷		15:45-16:30 BODYBALANCE	15:45-16:30 ヘルビクスストレッチ RIKA ☺	15:45-16:15 R30 川崎	15:45-16:15 BODYBALANCE		15:30-16:00 SPRINT					16:00-16:30 RPM 川崎		16:30-17:15 BODYCOMBAT 須田		
17:00													16:30-17:15 キッズ'エクササイズ' まさ			16:30-17:15 ZUMBA #MARI ☺	15:15-21:00 溶岩浴			
	17:00-17:45 BODYBALANCE			17:30-18:15 キッズダンス YUME	15:15-19:45 溶岩浴	17:00-17:30 RPM		17:00-18:15 溶岩浴	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			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			17:45-18:30 BODYCOMBAT			18:30-19:00 BODYCOMBAT	18:30-19:15 アロマリンパ ストレッチ 内埜 ☺				18:30-19:15 やさしいアロマヨガ TERU ☺		19:00-19:30 BODYPUMP				
	19:00-19:45 fight 柚木	19:15-20:00 美ボディヨガ 久美 🐾		18:30-19:15 キッズダンス YUME		19:00-19:30 GRIT 倉田	18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺					19:15-19:45 SH'BAM						19:15-19:45 BODYCOMBAT		
20:00				19:45-20:30 BODYJAM YUME			20:00-20:45 ZVW STRIKE TOMO	20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川	20:00-20:45 RPM 須田	19:45-20:30 ZVW STRIKE 橋谷	19:45-20:30 ヴィンヤサフローヨガ KAORI 🐾			20:15-21:00 POWER 柚木		20:00-20:30 SH'BAM			20:15-20:45 BODYBALANCE	20:15-20:45 RPM
	20:15-21:00 POWER 柚木				20:15-21:00 腰痛改善ストレッチ Atsuko ☺							20:45-21:15 RPM 川崎				20:30-21:00 SPRINT				
21:00		20:30-23:00 溶岩浴	21:30-22:00 SPRINT	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	21:00-21:45 ポップピラティス KAORI 🐾	21:00-23:00 溶岩浴			19:45-23:00 溶岩浴	レッスン 色分表					
	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川											21:30-22:15 BODYJAM #MARI		21:30-22:15 GROUP RIDE 柚木	定員	ヨガ ピラティスなどの調整系			その他	
22:00						22:00-22:30 SPRINT			22:00-22:30 SH'BAM						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	
				22:15-22:45 GRIT 橋谷											GRIT :15名	エアリアルヨガ			38〜40度	
23:00	22:30-23:00 BODYBALANCE														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 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。