program 2022.1〜3 oceanfitness tsukuba

MON

STUDIO	HOT	BIKE
9:00-9:30 BODYBALANCE	8:00-9:00 溶岩浴	9:00-9:30 SPRINT
10:00-10:45 ステップ45 関ゆり	9:30-10:30 ゆったりストレッチ 星	10:45-11:15 RPM
11:00-11:45 SH' BAM TOMOKO	11:00-11:30 溶岩浴	13:00-13:30 RPM
13:15-13:45 BODYPUMP	12:00-12:45 ベルビックスストレッチ 松田	15:45-16:15 RPM BEGINNER
14:15-15:00 BODYCOMBAT	14:00-14:45 キレイになるヨガ emi	18:00-18:30 RPM
15:30-16:15 SH'BAM	15:15-17:30 溶岩浴	21:30-22:00 SPRINT
17:00-17:45 BODYBALANCE	18:00-18:45 アロマヨガ 内埜	
19:00-19:45 fight 柚木	19:15-20:00 美ボディヨガ 久美	
20:15-21:00 POWER 柚木	20:30-23:00 溶岩浴	
21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川		
22:30-23:00 BODYBALANCE		

TUE

STUDIO	HOT	BIKE
8:30-9:00 BODYBALANCE	8:00-9:30 溶岩浴	9:00-9:30 RPM 川崎
9:30-10:00 SH'BAM	10:00-10:45 リラックスストレッチ emi	11:45-12:15 SPRINT
11:00-11:45 バレトン 上重	11:15-13:30 溶岩浴	13:00-13:50 RPM
12:00-12:45 リフレッシュヨガ 小城	14:00-14:45 アロマヨガ 染野	17:00-17:30 RPM
13:00-13:45 エアロビクス 染野	15:15-19:45 溶岩浴	19:00-19:45 RPM 須田
14:15-15:00 BODYATTACK 須田	20:15-21:00 腰痛改善ストレッチ Atsuko	20:15-20:45 SPRINT 須田
15:30-16:15 ZWV STRIKE 橋谷	20:45-23:00 溶岩浴	22:00-22:30 SPRINT
17:30-18:15 キッズダンス YUME		
18:30-19:15 キッズダンス YUME		
19:45-20:30 BODYJAM YUME		
21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa		
22:15-22:45 GRIT 橋谷		

WED

STUDIO	HOT	BIKE
8:30-9:00 BODYBALANCE	8:00-10:00 溶岩浴	8:30-9:00 RPM
9:30-10:15 ベリーダンス Arwa	10:30-11:30 アロマストレッチ 内埜	10:30-11:00 SPRINT
11:00-11:30 コアトレ 橋谷	11:45-12:30 溶岩浴	12:00-13:00 GROUP RIDE 川崎
12:00-12:45 SH'BAM	13:00-13:45 優しいヨガ 染野	15:45-16:15 R30 川崎
13:15-14:00 ZUMBA YUME	14:15-15:15 溶岩浴	20:00-20:45 RPM 須田
14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA	15:45-16:30 ベルビックスストレッチ RIKA	21:15-21:45 SPRINT 須田
15:45-16:30 BODYBALANCE	17:00-18:15 溶岩浴	
17:45-18:30 BODYCOMBAT	18:45-19:30 やさしいヨガ みさ	
19:00-19:30 GRIT 倉田	20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川	
20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO	21:15-23:00 溶岩浴	
21:15-22:00 シェイプファイター 大川		
22:15-22:45 BODYCOMBAT		

THU

STUDIO	HOT	BIKE
8:30-9:15 BODYCOMBAT	8:00-10:00 溶岩浴	9:45-10:15 RPM
9:45-10:15 SH'BAM	10:30-11:15 リラックス整体 田川	13:00-13:50 RPM
11:00-11:30 CORE 内埜	11:45-12:30 ヨガ 染野	15:30-16:00 SPRINT
12:00-12:45 煌技匠 tiger	13:00-18:00 溶岩浴	19:30-20:15 GROUP RIDE 川崎
13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger	18:30-19:15 アロマリンパストレッチ 内埜	20:45-21:15 RPM 川崎
14:15-15:00 SH' BAM TOMOKO	19:45-20:30 体幹トレーニング Atsuko	21:00-23:00 溶岩浴
15:45-16:15 BODYBALANCE	21:00-23:00 溶岩浴	
17:15-17:45 SH'BAM		
18:30-19:00 BODYCOMBAT		
19:45-20:30 ZWV STRIKE 橋谷		
21:00-21:30 コアトレ 橋谷		
22:00-22:30 BODYPUMP		

FRI

STUDIO	HOT	BIKE
9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKA	8:00-10:00 溶岩浴	9:00-9:30 RPM BEGINNER
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	12:00-12:30 SPRINT
12:00-12:45 ZWV STRIKE 橋谷	11:45-12:30 腰痛改善ストレッチ Atsuko	14:45-15:15 RPM
13:15-13:45 コアトレ 橋谷	13:00-18:00 溶岩浴	19:30-20:20 RPM
14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	18:30-19:15 やさしいアロマヨガ TERU	20:30-21:00 SPRINT
16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ	19:45-23:00 溶岩浴	21:30-22:15 GROUP RIDE 柚木
17:30-18:15 キッズヨガ うっちー		
19:15-19:45 SH'BAM		
20:15-21:00 POWER 柚木		
21:30-22:15 BODYJAM #MARI		

SAT

STUDIO	HOT	BIKE
9:00-9:45 エアリアルヨガ 関	8:00-9:30 溶岩浴	9:15-9:45 RPM
10:15-10:45 コアトレ 橋谷	10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関	12:15-12:45 RPM
11:00-11:45 タイガーキック tiger(2.4週)	11:15-12:15 溶岩浴	15:00-15:30 R30 川崎
12:00-12:45 POWER 柚木	12:45-13:30 ヨガ emi	19:00-19:30 SPRINT
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 ZWV STRIKE 橋谷	15:15-21:00 溶岩浴	
15:15-16:00 BODYJAM #MARI		
16:30-17:15 ZUMBA #MARI		
17:45-18:30 fight 柚木		
19:00-19:30 BODYPUMP		
20:00-20:30 SH'BAM		

11:00-11:45 BODYCOMBAT（奇数週）

SUN

STUDIO	HOT	BIKE
9:00-9:30 SH'BAM	8:00-9:30 溶岩浴	10:00-10:30 RPM
10:00-11:00 JAZZ HIPHOP #MARI	10:00-10:45 ストレッチ&POLE 内埜	11:30-12:00 SPRINT
11:30-12:15 fight 柚木	11:15-12:00 アロマリンパストレッチ 内埜	14:30-15:00 RPM
12:45-13:30 BODYATTACK 須田	12:45-13:30 美ボディヨガ 久美	17:45-18:30 RPM 須田
14:00-14:45 アロハ・フラ 山口	15:00-15:45 プラナヨガ 山口	20:15-20:45 RPM
15:15-16:00 POWER 倉田	16:15-21:00 溶岩浴	
16:30-17:15 BODYCOMBAT 須田		
18:15-18:45 SH'BAM		
19:15-19:45 BODYCOMBAT		
20:15-20:45 BODYBALANCE		

レッスン 色分表

定員	
ステップ台	:10名
GRIT	:15名
エアリアルヨガ	: 9名
ZWV	:10名
その他	:20名
HOT・溶岩浴	:13名

ヨガ ピラティスなどの調整系
格闘技 ダンス ストレングスなどのアクティブ系
エアリアルヨガ
インドアバイク
レズミルズ バーチャルレッスン
キッズスクール
溶岩浴

その他
高温 38〜40度
中・上級者向
初心者向
女性タイム

※「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。