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	9:00-9:30 BODYBALANCE	8:00-9:00 溶岩浴	9:00-9:30 SPRINT	8:30-9:00 BODYBALANCE	8:00-9:30 溶岩浴	9:00-9:30 RPM 川崎	8:30-9:00 BODYBALANCE	8:00-10:00 溶岩浴	8:30-9:00 RPM	8:30-9:15 BODYCOMBAT	8:00-10:00 溶岩浴	9:45-10:15 RPM		8:00-10:00 溶岩浴	9:00-9:30 RPM BEGINNER	9:00-9:45 エアリアルヨガ 関	8:00-9:30 溶岩浴	9:15-9:45 RPM	9:15-9:45 SH'BAM	8:00-9:30 溶岩浴	
10:00	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	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	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	9:45-10:15 SH'BAM	10:30-11:15 リラックス整体 田川	13:00-13:50 RPM	9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKA	10:30-11:15 からだストレッチ 神谷	12:00-12:30 SPRINT	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	10:00-11:00 JAZZ HIPHOP #MARI	10:00-10:45 ストレッチ&POLE 内埜	10:00-10:30 RPM
11:00	11:00-11:45 SH' BAM TOMOKO	11:00-11:30 溶岩浴		11:00-11:45 バレトン 上重	11:15-13:30 溶岩浴		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 (奇数週)		11:30-12:15 fight 柚木	11:15-12:00 アロマリンパストレッチ 内埜	11:30-12:00 SPRINT
12:00		12:00-12:45 ペルビックストレッチ 松田		12:00-12:45 リフレッシュヨガ 小城			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	11:45-12:30 ヨガ 染野		12:00-12:45 ZWV STRIKE 橋谷	11:45-12:30 腰痛改善ストレッチ Atsuko		12:00-12:45 POWER 柚木	11:15-12:15 溶岩浴	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 ZWV STRIKE tiger	13:00-18:00 溶岩浴	13:00-13:50 RPM	13:15-13:45 コアトレ 橋谷	13:00-18:00 溶岩浴		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	14:15-15:00 BODYCOMBAT	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		14:45-15:15 RPM	14:00-14:45 ZWV 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	15:30-16:15 SH'BAM	15:15-17:30 溶岩浴	15:45-16:15 RPM BEGINNER	15:30-16:15 ZWV STRIKE 橋谷	15:15-19:45 溶岩浴	17:00-17:30 RPM	15:45-16:30 BODYBALANCE	15:45-16:30 ペルビックストレッチ RIKA	15:45-16:15 R30 川崎	15:45-16:15 BODYBALANCE		15:30-16:00 SPRINT	16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ			15:15-16:00 BODYJAM #MARI	15:15-21:00 溶岩浴	15:00-15:30 R30 川崎	15:15-16:00 POWER 倉田	15:00-15:45 プラナヨガ 山口	
16:00																		16:00-16:30 RPM 川崎			
17:00	17:00-17:45 BODYBALANCE		17:30-18:00 RPM	17:30-18:15 キッズダンス YUME			17:45-18:30 BODYCOMBAT	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			16:30-17:15 ZUMBA #MARI			16:30-17:15 BODYCOMBAT 須田		17:45-18:30 RPM 須田
18:00		18:00-18:45 アロマヨガ 内埜		18:30-19:15 キッズダンス YUME				18:45-19:30 やさしいヨガ みさ		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		17:45-18:30 fight 柚木			18:15-18:45 SH'BAM		
19:00	19:00-19:45 fight 柚木	19:15-20:00 美ボディヨガ 久美				19:00-19:45 RPM 須田	19:00-19:30 GRIT 倉田						19:15-19:45 SH'BAM			19:00-19:30 BODYPUMP		19:00-19:30 SPRINT	19:15-19:45 BODYCOMBAT		16:15-21:00 溶岩浴
20:00				19:45-20:30 BODYJAM YUME			20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO	20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川	20:00-20:45 RPM 須田	19:45-20:30 ZWV STRIKE 橋谷	19:45-20:30 ヴィンヤサフローヨガ KAORI	19:30-20:15 GROUP RIDE 川崎	20:15-21:00 POWER 柚木		19:30-20:20 RPM	20:00-20:30 SH'BAM			20:15-20:45 BODYBALANCE		20:15-20:45 RPM
21:00	20:15-21:00 POWER 柚木	20:30-23:00 溶岩浴	21:30-22:00 SPRINT	20:15-21:00 腰痛改善ストレッチ Atsuko	20:45-23:00 溶岩浴	20:15-20:45 SPRINT 須田	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	20:45-22:15 RPM 川崎	21:30-22:15 BODYJAM #MARI	19:45-23:00 溶岩浴	20:30-21:00 SPRINT						
22:00	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川			21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa		22:00-22:30 SPRINT	22:15-22:45 BODYCOMBAT			22:00-22:30 SH'BAM					21:30-22:15 GROUP RIDE 柚木						
23:00	22:15-22:45 BODYBALANCE			22:15-22:45 GRIT 橋谷																	

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。