

program 2022 oceanfitness tsukuba

1/3(月)・1/4(火)・1/5(水)

特別プログラム

	MON			TUE			WED		
	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE
9:00				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
10:00				9:30-10:00 SH'BAM		9:00-9:30 RPM	9:30-10:15 ベリーダンス Arwa 😊		
11:00	10:30-11:30 ZVW STRIKE tiger & TOMO 定員15名	11:00-12:00 アロマヨガ 内埜 & emi 😊	10:15-10:45 RPM 川崎	11:00-11:45 バレトン 西岡 😊	10:00-10:45 リラックスストレッチ emi 😊		10:45-11:30 SH'BAM	10:30-11:30 アロマストレッチ 内埜 😊	10:30-11:00 SPRINT
12:00	12:00-12:45 SH'BAM TOMOKO	定員12名	12:30-13:00 SPRINT 須田	12:00-12:45 エアロビクス 西岡 🙌	11:15-13:30 溶岩浴	11:45-12:15 SPRINT	12:00-12:30 コアトレ 橋谷		
13:00		13:00-14:00 ヘルピックスストレッチ 松田 😊		13:00-13:45 SH'BAM		13:00-13:50 RPM	13:15-14:00 BODYJAM #MARI&YUME 定員20名	13:00-13:45 優しいヨガ 染野 😊	13:00-13:30 R30 川崎
14:00	13:30-14:15 POWER 柚木&倉田 定員10名			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	
15:00	14:45-15:45 コアトレ & CORE 橋谷 & 内埜 定員10名	14:30-15:30 新春ヨガ 山口 😊	15:00-15:45 RPM 須田	15:30-16:15 ZVW STRIKE 橋谷	15:15-18:30 溶岩浴				
16:00	16:15-17:30 BODYCOMBAT BODYATTACK 須田	16:15-17:00 アロマ 内埜 😊				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 RIKA 😊	15:45-16:15 SPRINT
17:00									
18:00		17:30-18:30 溶岩浴	17:30-18:15 GROUP RIDE 川崎 & 柚木 定員7名	17:30-18:15 キッズダンス YUME			17:45-18:30 BODYCOMBAT	17:00-19:15 溶岩浴	
19:00				18:30-19:15 キッズダンス YUME					
20:00				19:45-20:30 BODYJAM YUME 😊		19:00-19:45 RPM 須田	19:00-19:30 GRIT 倉田	19:45-20:45 やさしいヨガ 大野 😊	
21:00				21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa			20:00-21:30 BODYCOMBAT 大川 & Masa & 須田 定員20名		
22:00				22:00-22:30 BODYPUMP	20:45-23:00 溶岩浴	22:00-22:30 SPRINT	22:15-22:45 BODYCOMBAT	21:15-23:00 溶岩浴	22:00-22:45 RPM 須田
23:00									

1/3(月)の営業時間は、10時～19時となっております。