

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		9:00-9:30 RPM BEGINNER	8:00-9:30 溶岩浴		9:00-9:30 SH'BAM		8:00-9:30 溶岩浴		9:00-9:30 SH'BAM	
	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					
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 ☺		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 RIKI ☺		10:15-10:45 コアトレ 橋谷	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	
			10:45-11:15 RPM					10:30-11:00 SPRINT		10:30-11:15 リラックス整体 田川 ☺				10:45-11:30 エアロピクス 上重 ☺	10:30-11:15 からだストレッチ 神谷 ☺		11:00-11:45 タイガーキック tiger(2.4週)						
11:00	11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO ☺	11:00-11:30 溶岩浴		11:00-11:45 パレトン 上重 ☺			11:00-11:30 コアトレ 橋谷			11:00-11:30 GROUP CORE 内埜					11:45-12:30 腰痛改善ストレッチ Atsuko ☺		11:15-12:15 BODYCOMBAT (奇数週)			11:30-12:15 GROUP 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
		12:00-12:45 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		12:00-12:45 SH'BAM		11:45-12:30 溶岩浴	12:00-12:45 煌技匠 tiger ☺	11:45-12:30 ヨガ 染野 ☺			12:00-12:45 ZWV STRIKE 橋谷	12:00-12:30 SPRINT	12:00-12:45 GROUP POWER 柚木		12:15-12:45 RPM					
13:00	13:15-13:45 BODYPUMP		13:00-13:30 RPM	13:00-13:45 エアロピクス 染野			13:15-14:00 ZUMBA YUME ☺		13:00-13:45 優しいヨガ 染野 ☺		13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger		13:00-13:50 RPM	13:15-13:45 コアトレ 橋谷		13:00-13:45 エアロピクス 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			14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKI ☺	14:15-15:15 溶岩浴		14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO ☺					14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa		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											13:00-18:00 溶岩浴				15:00-15:30 R30 川崎				15:00-15:45 プラナヨガ 山口				
	15:30-16:15 SH'BAM	15:15-17:30 溶岩浴					15:45-16:30 BODYBALANCE	15:45-16:30 ヘルピックスストレッチ RIKI ☺		15:45-16:15 R30 川崎	15:45-16:15 BODYBALANCE				16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ		15:15-16:00 BODYJAM #MARI		15:15-16:00 GROUP POWER 倉田				
17:00	17:00-17:45 BODYBALANCE			17:30-18:15 キッズダンス YUME	15:15-19:45 溶岩浴				17:00-18:15 溶岩浴					17:30-18:15 キッズヨガ うっちー		16:30-17:15 ZUMBA #MARI ☺							
							17:45-18:30 BODYCOMBAT				17:15-17:45 SH'BAM						17:45-18:30 GROUP fight 柚木	15:15-21:00 溶岩浴		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																				
19:00	19:00-19:45 GROUP fight 柚木	19:15-20:00 美ボディヨガ 久美 ☺																					
20:00	20:15-21:00 GROUP POWER 柚木			19:45-20:30 BODYJAM YUME																			
21:00																							
22:00	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川	20:30-23:00 溶岩浴																					
23:00	22:30-23:00 BODYBALANCE																						

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 38~40度
GRIT :15名	エアリアルヨガ	☺ 中・上級者向
エアリアルヨガ :9名	インドアバイク	☺ 初心者向
ZWV :10名	レズミルズ バーチャルレッスン	👩 女性タイム
その他 :20名	キッズスクール	
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。