

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		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	
	10:00-10:45 ステップ45 関ゆり ☺				10:00-10:45 リラックスストレッチ emi ☺																	
11:00		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			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 ☺	11:00-11:45 タイガーキック tiger(2.4週)					
	11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO ☺		10:45-11:15 RPM																			
12:00		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	12:00-13:00 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	12:00-12:30 SPRINT	12:00-12:45 溶岩浴		12:15-12:45 RPM		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 ☺
13:00		13:00-13:45 エアロビクス 染野		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	13:00-13:50 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 ☺		
	13:15-13:45 BODYPUMP		13:00-13:30 RPM																			
14:00		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 ☺					14:00-14:45 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
	14:15-15:00 BODYCOMBAT																					
15:00		15:15-17:30 溶岩浴		15:30-16:15 ZWV STRIKE 橋谷			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		14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	13:00-18:00 溶岩浴	15:30-16:00 SPRINT		14:45-15:15 RPM		15:15-16:00 BODYJAM #MARI	15:00-15:30 R30 川崎	15:15-16:00 GROUP POWER 倉田
	15:30-16:15 SH'BAM		15:45-16:15 RPM BEGINNER																			
16:00																						
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		17:45-18:30 BODYCOMBAT		17:00-18:15 溶岩浴		17:15-17:45 SH'BAM		17:30-18:15 キッズエクササイズ まさ									
18:00		18:00-18:45 アロマヨガ 内埜 ☺		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 ☺		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 GROUP fight 柚木			18:15-18:45 SH'BAM	16:15-21:00 溶岩浴	17:45-18:30 RPM 須田
19:00		19:15-20:00 美ボディヨガ 久美 ☺		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 ZUMBA Atsuko		19:15-19:45 SH'BAM			19:00-19:30 BODYPUMP			19:15-19:45 BODYCOMBAT		
	19:00-19:45 GROUP fight 柚木		18:00-18:30 RPM																			
20:00																						
	20:15-21:00 GROUP POWER 柚木																					
21:00		20:30-23:00 溶岩浴		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		21:00-21:30 コアトレ 橋谷									
22:00																						
	22:30-23:00 BODYBALANCE																					
23:00																						

11:00-11:45 BODYCOMBAT (奇数週)

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。