

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	9:00-9:45 エアリアルヨガ 関 ☺		9:15-9:45 RPM	9:00-9:30 SH'BAM	8:00-9:30 溶岩浴		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 ☺		9:30-10:00 SH'BAM	10:00-10:45 リラックスストレッチ emi ☺		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 BODYCOMBAT	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		
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 ☺	11:15-13:30 溶岩浴		11:00-11:30 BODYCOMBAT		11:00-11:30 GROUP CORE 内埜		11:00-11:30 SPRINT		10:45-11:30 エアロピクス 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 GROUP fight 袖木	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 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 ☺			11:45-12:30 溶岩浴		12:00-12:45 SH'BAM		11:45-12:30 ゴキウ 染野 ☺		11:45-12:30 ZUMBA Atsuko ☺		12:00-12:30 SPRINT	12:00-12:45 GROUP POWER 袖木	11:15-12:15 溶岩浴		12:15-12:45 RPM			11:30-12:00 SPRINT		
13:00	13:15-13:45 BODYPUMP			13:00-13:45 エアロピクス 染野			13:00-13:45 優しいヨガ 染野 ☺		13:15-14:00 ZUMBA YUME ☺		13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger		13:00-13:45 SH'BAM			12:45-13:30 からだほぐし 内埜 ☺	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 BODYCOMBAT 須田	14:00-14:45 アロマヨガ 染野 ☺		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 SH'BAM	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				15:15-16:00 BODYATTACK 須田							13:00-18:00 溶岩浴		14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa		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			15:00-15:45 プラナヨガ 山口	
16:00	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				14:00-18:00 溶岩浴				16:00-16:30 RPM 川崎					
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								16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ			16:30-17:15 ZUMBA #MARI ☺				16:30-17:15 BODYCOMBAT 須田				
18:00		18:00-18:45 アロマヨガ 内埜 ☺					17:45-18:30 BODYCOMBAT						17:30-18:15 キッズヨガ うっちー			17:45-18:30 GROUP fight 袖木			15:15-21:00 溶岩浴				17:45-18:30 RPM 須田	
19:00	19:00-19:45 GROUP fight 袖木	19:15-20:00 美ボディヨガ 久美 ☺		18:30-19:15 キッズダンス YUME					18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺						18:30-19:15 アロマリンパ ストレッチ 内埜 ☺									
20:00	20:15-21:00 GROUP POWER 袖木			19:45-20:30 BODYJAM YUME	20:15-21:00 腰痛改善ストレッチ Atsuko ☺				20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO				19:45-20:30 ZUMBA Atsuko		19:30-20:15 GROUP RIDE 川崎									
21:00				21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa					21:15-22:00 シェイプファイター 大川				21:00-21:30 BODYCOMBAT	19:45-23:00 溶岩浴	20:45-21:15 RPM 川崎									
22:00	22:30-23:00 BODYBALANCE	20:30-23:00 溶岩浴		22:15-22:45 BODYPUMP	21:30-23:00 溶岩浴				22:15-22:45 BODYCOMBAT				22:00-22:30 BODYPUMP			21:30-22:15 BODYJAM #MARI								
23:00																								

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。

2022.2.23改正版