

program 2022.4 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		8:30-9:00 RPM	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		8:00-9:30 溶岩浴	
10:00	9:00-9:30 BODYBALANCE	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 RPM	9:45-10:45 BODYPUMP		9:45-10:15 RPM	9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKI			9:00-9:45 エアリアルヨガ 関		9:15-9:45 RPM			9:00-9:30 SH'BAM	
11:00	10:00-10:45 ステップ45 関ゆり		10:45-11:15 RPM	11:00-11:45 バレトン 上重			10:30-11:00 コアトレ 内壁		10:30-11:00 SPRINT	10:30-11:15 リラックス整体 田川		10:45-11:30 GROUP RIDE 柚木	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)		11:00-11:45 BODYCOMBAT (奇数週)	10:00-10:45 ストレッチ&POLE 内壁		10:00-10:45 溶岩浴	
12:00	11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO	11:00-11:30 溶岩浴		12:00-12:45 キレイになるヨガ emi	11:15-13:30 溶岩浴		11:15-11:45 BODYCOMBAT	11:15-12:00 アロマストレッチ 内壁		11:15-11:45 SH'BAM		11:45-12:30 ヨガ 染野	11:45-12:30 ZUMBA Atsuko		11:45-12:15 溶岩浴	12:00-12:45 SH'BAM MORI(2.4週)		12:00-12:30 SPRINT	11:15-13:30 溶岩浴	12:15-12:45 RPM	11:30-12:15 GROUP fight 柚木	
13:00	12:00-12:45 週替わりレッスン 富山	12:00-12:45 ヘルピックスストレッチ 松田		13:00-13:45 エアロピクス 染野			12:00-12:45 SH'BAM	12:15-13:15 GROUP RIDE 川崎		12:00-12:45 煌技匠 tiger	12:30-15:15 溶岩浴		12:00-12:45 煌技匠 tiger		12:45-13:30 からだほぐし 内壁	13:00-13:45 エアロピクス 西岡		12:45-13:30 BODYATTACK 須田	12:45-13:30 美ボディヨガ 久美		12:45-13:30 溶岩浴	
14:00	13:15-13:45 BODYPUMP	【1.3週】ラテンエアロ 【2.4週】サルサエクササイズ	13:00-13:30 RPM	14:15-15:00 BODYCOMBAT 須田			13:15-14:00 ZUMBA YUME		14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO	14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKI		13:00-13:45 SH'BAM	14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa		14:00-14:45 SH'BAM	14:00-14:45 かんたんストレッチ 西岡	14:15-14:45 R30 川崎	14:00-14:45 アロハ・フラ 山口	14:00-14:30 溶岩浴		14:30-15:00 RPM	
15:00	14:15-15:00 BODYCOMBAT			15:15-16:00 BODYATTACK 須田			15:45-16:30 BODYBALANCE	15:45-16:30 ヘルピックスストレッチ RIKI		15:30-16:30 BODYBALANCE	13:00-18:00 溶岩浴		15:30-16:30 BODYBALANCE	16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ		14:45-15:15 RPM		15:15-16:00 GROUP POWER 柚木	15:15-15:45 溶岩浴		15:00-15:45 プラナヨガ 山口	
16:00	15:30-16:15 SH'BAM		15:45-16:15 RPM BEGINNER				17:00-17:30 RPM		17:15-18:00 BODYPUMP		15:30-16:00 SPRINT		17:30-18:15 キッズヨガ うっちー		14:00-18:00 溶岩浴	16:30-17:15 GROUP fight 柚木		16:15-17:00 ヨガ emi		16:30-17:15 GROUP POWER 倉田		
17:00		13:15-17:30 溶岩浴		17:30-18:15 キッズダンス YUME	15:15-20:15 溶岩浴			18:00-18:45 SH'BAM		18:30-19:15 SH'BAM		17:30-18:15 キッズヨガ うっちー		17:30-18:00 RPM 川崎		17:45-18:45 BODYPUMP		17:30-21:00 溶岩浴	17:30-18:00 RPM 川崎		17:45-18:30 RPM 須田	
18:00	18:00-18:30 SH'BAM	18:00-18:45 アロマヨガ 内壁	18:00-18:30 RPM	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 SH'BAM	18:30-19:15 アロマリンパ ストレッチ 内壁		19:00-19:45 HIPHOP YOSHIKI(2.4週)		18:30-19:15 やさしいアロマヨガ TERU		19:15-19:45 BODYCOMBAT		19:00-19:30 SPRINT			16:15-21:00 溶岩浴	
19:00	19:00-19:45 GROUP fight 柚木	19:15-20:00 美ボディヨガ 久美		19:45-20:30 BODYJAM YUME			19:15-19:45 GRIT 倉田		19:45-20:15 GROUP CORE	19:00-19:45 SH'BAM (奇数週)		19:45-23:00 溶岩浴		19:30-20:20 RPM		19:15-19:45 BODYCOMBAT		19:15-19:45 BODYCOMBAT				
20:00	20:15-21:00 GROUP POWER 柚木			20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO			20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO	20:00-20:45 RPM 須田	20:00-20:45 内壁	20:30-21:15 ZUMBA Atsuko		20:00-20:45 RPM 須田	20:15-21:00 GROUP POWER 柚木		20:30-21:00 SPRINT	20:00-20:30 SH'BAM		20:15-20:45 BODYBALANCE			20:15-20:45 RPM	
21:00		20:30-23:00 溶岩浴	21:30-22:00 SPRINT	21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa			21:15-22:00 シェイプファイター 大川	21:15-21:45 SPRINT 須田	21:30-22:00 BODYCOMBAT		21:30-22:15 GROUP RIDE 川崎		21:30-22:15 GROUP RIDE 川崎		21:30-22:15 GROUP RIDE 柚木							
22:00	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川			22:00-22:45 BODYPUMP	22:00-23:00 溶岩浴		22:15-23:00 溶岩浴		22:15-22:45 BODYCOMBAT				21:30-22:15 週替わりレッスン		21:30-22:15 GROUP RIDE 柚木							
23:00	22:30-23:00 BODYBALANCE																					

※「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。

【1.3週】HIPHOP YOSHIKI
【2.4週】BODYJAM YUME

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 パーチャルレッスン	👧 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	