

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		10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関		10:00-10:45 ストレッチ&POLE 内埜	10:00-10:30 RPM		
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 内埜		10:30-11:00 SPRINT	10:30-11:15 リラックス整体 田川		10:45-11:30 グループライド 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)		10:15-11:00 SH'BAM MORI		11:15-12:00 アロマリンパ ストレッチ 内埜	11:30-12:00 SPRINT		
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		11:15-12:00 アロマストレッチ 内埜		11:45-12:15 SPRINT	12:00-12:45 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 グループ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	
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			12:15-13:15 グループライド 川崎		12:15-13:15 グループライド 川崎	12:00-12:45 煌技匠 tiger		12:00-12:45 煌技匠 tiger	12:45-13:30 からだほぐし 内埜		12:45-13:30 からだほぐし 内埜	12:45-13:30 BODYATTACK 須田		12:45-13:30 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 美ボディヨガ 久美		
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		13:00-13:50 RPM	13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger		13:00-13:45 SH'BAM	14:00-14:45 SH'BAM (奇数週)		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 SH'BAM	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			14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKI		14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO		13:00-18:00 溶岩浴		14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa		14:45-15:15 RPM	15:15-16:00 グループPOWER 柚木		15:15-16:00 グループPOWER 柚木		15:15-16:00 BODYCOMBAT 須田		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				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		15:30-16:00 SPRINT		14:00-18:00 溶岩浴	16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ		16:30-17:15 グループfight 柚木		16:30-17:15 グループPOWER 倉田		15:00-15:45 プラナヨガ 山口			
17:00				17:30-18:15 キッズダンス YUME	15:15-20:15 溶岩浴		17:00-17:30 RPM		17:15-18:00 BODYPUMP		17:15-18:00 BODYPUMP		17:30-18:15 キッズヨガ うっちー			16:15-17:00 ヨガ emi		16:15-17:00 ヨガ emi		17:30-18:00 RPM 川崎		16:30-17:15 グループPOWER 倉田			
18:00	18:00-18:30 SH'BAM	18:00-18:45 アロマヨガ 内埜	18:00-18:30 RPM	18:30-19:15 キッズダンス YUME			18:00-18:45 SH'BAM		18:30-19:15 SH'BAM		18:30-19:15 アロマリンパ ストレッチ 内埜		18:30-19:15 SH'BAM	18:30-19:15 やさしいアロマヨガ TERU		17:45-18:45 BODYPUMP		17:45-18:45 BODYPUMP		18:15-18:45 SH'BAM		17:45-18:30 RPM 須田			
19:00	19:00-19:45 グループfight 柚木	19:15-20:00 美ボディヨガ 久美		19:45-20:30 BODYJAM YUME			19:00-19:45 RPM 須田		19:15-19:45 GRIT 倉田		18:45-19:30 やさしいヨガ みさ		19:00-19:45 HIPHOP YOSHIKI(2.4週)		19:30-20:20 RPM	19:15-19:45 BODYCOMBAT		19:15-19:45 BODYCOMBAT		19:00-19:30 SPRINT		19:15-19:45 BODYCOMBAT		16:15-21:00 溶岩浴	
20:00	20:15-21:00 グループPOWER 柚木			20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO			20:00-20:45 SPRINT 須田		20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川		20:00-20:45 RPM 須田		19:45-20:15 グループCORE 内埜		20:30-21:00 SPRINT	20:00-20:30 SH'BAM		20:00-20:30 SH'BAM		20:15-20:45 BODYBALANCE		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			20:45-21:30 ウェーブストレッチ Atsuko		21:15-22:00 シェイプファイター 大川		21:15-21:45 SPRINT 須田		20:30-21:15 ZUMBA Atsuko		21:30-22:15 グループライド 川崎	21:30-22:15 グループライド 柚木		21:30-22:15 グループライド 柚木		21:30-22:15 グループライド 柚木		21:30-22:15 グループライド 柚木			
22:00	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川			22:00-22:45 BODYPUMP	22:00-23:00 溶岩浴		22:15-22:45 BODYCOMBAT		21:15-23:00 溶岩浴				22:15-22:45 BODYPUMP			21:30-22:15 グループライド 川崎	21:30-22:15 グループライド 柚木		21:30-22:15 グループライド 柚木		レッスン 色分表				
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

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	