

特別プログラム oceanfitness tsukuba

	4/29(金)	4/30(土)	5/1(日)	5/2(月)	5/3(火)	
	HOT	BIKE	HOT	BIKE	HOT	BIKE
9:00	8:00-10:00 溶岩浴	9:00-9:30 RPM BEGINNER	11:00から営業			8:00-9:30 溶岩浴
10:00			10:00-10:45 ストレッチ&POLE 内埜 ☺	10:00-10:30 R30 川崎	9:30-10:30 ゆったりストレッチ 星 ☺	10:00-10:45 リラックスストレッチ emi ☺
11:00	10:30-11:15 からだストレッチ 神谷 ☺				11:00-11:30 溶岩浴	
12:00	11:45-12:15 溶岩浴	12:00-12:30 SPRINT	11:15-12:00 アロマリンパ ストレッチ 内埜 ☺	11:30-12:00 SPRINT		11:15-12:00 リラックス整体 田川 ☺
13:00	12:45-13:30 ストレッチ&POLE 内埜 ☺		12:45-13:30 美ボディヨガ 久美 ☺	12:30-13:00 SPRINT 須田	12:00-12:45 ヘルピックスストレッチ 松田 ☺	12:30-13:30 溶岩浴
14:00	14:00-14:45 雨天時枠		14:00-14:30 溶岩浴	13:45-14:30 GROUP RIDE 川崎	13:15-14:30 溶岩浴	14:00-14:45 アロマヨガ 染野 ☺
15:00		14:45-15:15 RPM				
16:00	15:15-18:15 溶岩浴		15:00-15:45 バランスコーディネーション 松田 ☺		15:00-15:45 リラックス整体 田川 ☺	15:15-16:00 アロマリラックスヨガ 染野 ☺
17:00		17:15-18:00 GROUP RIDE 柚木	16:15-18:30 溶岩浴	17:15-18:30 RPM75 須田	16:15-17:30 溶岩浴	16:30-17:30 溶岩浴
18:00					18:00-18:45 アロマヨガ 内埜 ☺	18:00-18:30 RPM
19:00	18:45-19:30 HOT CORE Masa		19:00-19:45 キャンドルヨガ emi ☺	19:00-19:30 SPRINT 須田	19:15-20:00 美ボディヨガ 久美 ☺	18:00-18:45 ピラティス RIKA
20:00	20:00-20:45 かんたんストレッチ 西岡 ☺	19:30-20:20 RPM				19:15-20:00 サウンドヨガ 西岡
21:00		20:30-21:00 SPRINT	20:15-21:30 溶岩浴	20:15-20:45 RPM		20:30-21:30 溶岩浴
22:00					20:30-23:00 溶岩浴	
23:00	22:00までの営業		22:00までの営業			22:00までの営業

オーシャンスパ

青空パークヨガ
内埜 & emi
4/29 (金)
14:00-14:45
青空の下で
気持ちよくカラダを
動かしませんか☀
定員30名
受付は館内です!!

青空エクササイズ
4/29 (金) 15:15~16:00
GROUP fight 柚木
5/1 (日) 11:30~12:15
GROUP fight 柚木
5/1 (日) 14:00~14:45
BODYATTACK 須田
5/2 (月) 12:00~12:45
BODYCOMBAT 須田
定員30名
受付は館内です!!
※外履きが必要になります。

※パークレッスンの決定は、
レッスン開始時刻
45分前となります。
HP・Instagram・館内掲示
でご確認ください。

**Instagram投稿で
会費割引のチャンス**
#オーシャン投稿
オーシャンフィットネスつくばの
マシン器具紹介投稿対決!!
最高の投稿者には会費割引!!
Instagram
「#オーシャンフィットネスつくば」
を忘れずに!!
1等 会費**5,000**円引き
2等 会費**3,000**円引き
3等 会費**1,000**円引き
参加条件
※当クラブの公式Instagramを
フォローしている。
※鍵付きアカウントは対象外
※期間中以外の投稿の場合は対象外
※マシン以外の投稿は無効
抽選の結果は後日Instagram内
にて発表とさせていただきます。

**パークイベント
Instagram投稿
につきましての詳細は、
館内POPをご覧ください!!**