

# 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	10:00-10:45 リラックスストレッチ emi ☺	9:00-9:30 RPM 川崎	
11:00	10:30-11:15 からだストレッチ 神谷 ☺			11:00-11:30 溶岩浴	10:45-11:15 RPM		
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 ☺	11:45-12:15 SPRINT	
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	12:30-13:30 溶岩浴	13:00-13:50 RPM	
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	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 ☺	
16:00	15:15-18:15 溶岩浴				16:15-17:30 溶岩浴	16:30-17:30 溶岩浴	
17:00		17:15-18:00 GROUP RIDE 柚木	16:15-18:30 溶岩浴	17:15-18:30 RPM75 須田		17:00-17:30 RPM	
18:00				18:00-18:45 アロマヨガ 内埜 ☺	18:00-18:30 RPM	18:00-18:45 ピラティス RIKA	
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 ☺	19:15-20:00 サウンドヨガ 西岡	
20:00	20:00-20:45 かんたんストレッチ 西岡 ☺	19:30-20:20 RPM				19:00-19:45 RPM	
21:00		20:30-21:00 SPRINT	20:15-21:30 溶岩浴	20:15-20:45 RPM	20:30-21:15 GROUP RIDE 柚木	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		20:00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!!**