

program 2022.5 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			8:00-10:00 溶岩浴			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			9:45-10:45 BODYPUMP			9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKA			9:00-9:30 RPM BEGINNER	9:00-9:45 エアリアルヨガ 関		9:00-9:30 SH'BAM		
11:00	10:00-10:45 週替わりレッスン 関ゆり			10:00-10:45 リラックスストレッチ emi			10:30-11:00 コアトレ 内塾			10:30-11:15 リラックス整体 田川			10:30-11:15 からだストレッチ 神谷			10:15-11:00 タイガーキック tiger(2.4週)			10:15-11:00 SH'BAM MORI		
12:00	11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO	11:00-11:30 溶岩浴		11:00-11:45 パレトン 上重			11:15-11:45 BODYCOMBAT			11:15-11:45 SH'BAM			11:15-11:45 SH'BAM			11:15-12:00 ZWV STRIKE tiger(2.4週)			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		12:00-12:45 キレイになるヨガ emi	11:15-13:30 溶岩浴		12:00-12:45 SH'BAM			12:00-12:45 ヨガ 染野			11:45-12:30 ZUMBA Atsuko			12:00-12:30 SPRINT			11:15-13:30 溶岩浴		
14:00	13:15-13:45 BODYPUMP			13:00-13:45 エアロビクス 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 内塾			13:00-13:45 エアロビクス 西岡		
15:00	14:15-15:00 BODYCOMBAT			14:15-15:00 BODYCOMBAT 須田			14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA			14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO			14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa			14:00-14:45 週替わりレッスン			14:00-14:45 かんたんストレッチ 西岡		
16:00	15:30-16:15 SH'BAM			15:15-16:00 BODYATTACK 須田			15:45-16:30 BODYBALANCE			15:30-16:30 BODYBALANCE			15:30-16:00 SPRINT			14:45-15:15 RPM			15:15-15:45 溶岩浴		
17:00				17:30-18:15 キッズダンス YUME			17:00-17:30 RPM			17:00-18:15 溶岩浴			17:15-18:00 BODYPUMP			16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ			16:15-17:00 ヨガ emi		
18:00	18:00-18:30 SH'BAM	18:00-18:45 アロマヨガ 内塾		18:30-19:15 キッズダンス YUME	15:15-20:15 溶岩浴		18:00-18:45 SH'BAM			18:30-19:15 アロマリンパ ストレッチ 内塾			18:30-19:15 SH'BAM			17:30-18:00 RPM 川崎			17:45-18:30 BODYSTEP 佐竹		
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			18:45-19:30 やさしいヨガ みさ			19:00-19:45 週替わりレッスン			18:30-19:15 やさしいアロマヨガ TERU			17:30-21:00 溶岩浴		
20:00	20:15-21:00 GROUP 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			19:45-20:15 GROUP CORE 内塾			19:30-20:20 RPM			19:00-19:30 SPRINT		
21:00	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川	20:30-23:00 溶岩浴		21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa			20:15-20:45 SPRINT 須田			20:30-21:15 ZUMBA Atsuko			20:15-21:00 GROUP POWER 柚木			20:30-21:00 SPRINT			19:45-20:15 BODYBALANCE		
22:00	22:30-23:00 BODYBALANCE			22:00-22:45 BODYPUMP	22:00-23:00 溶岩浴		22:15-22:45 BODYCOMBAT			21:15-23:00 溶岩浴			21:30-22:15 GROUP RIDE 川崎			21:30-22:15 GROUP RIDE 柚木			レッスン 色分表		
23:00																			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
																			GRIT :15名	エアリアルヨガ	38~40度
																			エアリアルヨガ : 9名	インドアバイク	中・上級者向
																			ZWV :10名	レズミルズ パーチャルレッスン	初心者向
																			その他 :20名	キッズスクール	女性タイム
																			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。

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

【1.3週】BODYSTEP 佐竹  
【2.4週】HIPHOP YOSHIKI

【1.3週】HIPHOP YOSHIKI  
【2.4週】SH'BAM MORI

10:15-11:00  
BODYCOMBAT (奇数週)

11:15-12:00  
SH'BAM (奇数週)

【1.3週】ラテンエアロ  
【2.4週】サルサエクササイズ

【1.2週】ステップ45  
【3.4週】エアロビクス

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
GRIT :15名	エアリアルヨガ	38~40度
エアリアルヨガ : 9名	インドアバイク	中・上級者向
ZWV :10名	レズミルズ パーチャルレッスン	初心者向
その他 :20名	キッズスクール	女性タイム
HOT-溶岩浴 :13名	溶岩浴	