

program 2022.6 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			8:30-9:15 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	
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 ペリーダンス Arwa			9:45-10:45 BODYPUMP			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 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 GROUP fight			10:30-11:00 SPRINT			10:45-11:30 エアロピクス 上重			10:15-11:00 タイガーキック tiger(2,4週)			10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関			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 バレトン 上重			11:30-12:00 BODYCOMBAT			11:15-11:45 SH'BAM			11:45-12:30 ヨガ 染野			11:15-12:00 ZWV STRIKE tiger(2,4週)			10:15-11:00 BODYCOMBAT (奇数週)			11:15-12:00 アロマリンバ ストレッチ 内塾	
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			12:15-13:00 SH'BAM			12:15-12:45 R30 川崎	12:30-13:30 溶岩浴		12:00-12:45 煌技匠 tiger			11:45-12:15 溶岩浴			11:15-13:30 溶岩浴			12:45-13:30 BODYATTACK 須田	
14:00	13:15-13:45 BODYPUMP			13:00-13:45 エアロピクス 染野			13:15-14:00 ZUMBA YUME			13:00-13:50 RPM			13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger			12:45-13:30 リラックスヨガ emi			12:45-13:45 エアロピクス 西岡			12:45-13:30 BODYATTACK 須田	
15:00	14:15-15:00 BODYCOMBAT			14:00-14:45 アロマヨガ 染野			14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKI			14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO			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 アロハ・フラ 山口	
16:00	15:30-16:15 SH'BAM			15:15-16:00 BODYATTACK 須田			15:45-16:30 BODYBALANCE			15:15-16:15 BODYBALANCE			15:15-16:15 BODYBALANCE			14:00-18:00 溶岩浴			14:45-15:15 RPM			15:00-15:30 R30 川崎	
17:00				15:15-18:00 溶岩浴			16:00-16:30 R30 川崎			16:00-16:30 R30 川崎			16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ			14:00-18:00 溶岩浴			15:15-16:00 GROUP POWER 柚木			15:15-16:00 BODYCOMBAT 須田	
18:00	18:00-18:30 SH'BAM	18:00-18:45 アロマヨガ 内塾		17:30-18:15 キッズダンス YUME			17:00-18:15 溶岩浴			17:15-18:00 BODYPUMP			17:15-18:00 BODYPUMP			16:30-17:15 GROUP fight 柚木			15:15-21:00 溶岩浴			16:30-17:15 GROUP POWER 倉田	
19:00	19:00-19:45 GROUP fight 柚木	19:15-20:00 美ボディヨガ 久美		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 アロマリンバ ストレッチ 内塾			17:45-18:45 BODYPUMP			17:30-18:00 RPM 川崎			17:45-18:30 BODYSTEP 佐竹	
20:00	20:15-21:00 GROUP POWER 柚木			19:45-20:30 BODYJAM YUME			19:00-19:45 RPM 須田			19:45-20:15 SH' YOGA 大川			19:00-19:45 週替わりレッスン			19:30-20:20 RPM			19:00-19:30 SPRINT			19:00-19:30 BODYCOMBAT	
21:00	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川	20:30-23:00 溶岩浴		20:45-21:30 ウェーブストレッチ Atsuko			20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO			20:00-20:45 RPM 須田			20:15-21:00 GROUP POWER 柚木			20:30-21:00 SPRINT			19:45-20:15 SH'BAM			19:45-20:15 BODYBALANCE	
22:00	22:30-23:00 BODYBALANCE			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 柚木			21:15-23:00 溶岩浴	
23:00				22:00-22:45 BODYPUMP			22:15-22:45 BODYCOMBAT			22:15-22:45 BODYCOMBAT			22:15-22:45 BODYPUMP			21:30-22:15 週替わりレッスン							

※「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。

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 ストレングス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	👧 キッズスクール
その他 :20名	溶岩浴	👩 女性タイム
HOT-溶岩浴 :13名		

【奇数週】HIPHOP YOSHIKI
【偶数週】BODYJAM YUME

【奇数週】BODYSTEP 佐竹
【偶数週】HIPHOP YOSHIKI

【奇数週】HIPHOP YOSHIKI
【偶数週】SH'BAM MORI

【6.13日】ステップ45
【20.27日】エアロピクス

【奇数週】ラテンエアロ
【偶数週】サルサエクササイズ

11:15-12:00 SH'BAM (奇数週)

10:15-11:00 BODYCOMBAT (奇数週)