

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			8:00-11:00 溶岩浴			8:30-9:15 BODYCOMBAT	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		9:00-9:30 SPRINT	9:30-10:00 SH'BAM			9:30-10:15 ベリーダンス Arwa			9:30-10:00 RPM 川崎			9:45-10:45 BODYPUMP		9:45-10:15 RPM	9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKI			9:00-9:30 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 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			10:30-11:00 GROUP fight			10:30-11:00 SPRINT			10:30-11:15 リラックス整体 田川		10:45-11:15 SPRINT	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	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	
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	11:15-12:00 ストレッチ&POLE 内埜		11:30-12:00 BODYCOMBAT			11:30-12:00 コアトレ			11:15-11:45 SH'BAM			11:45-12:30 ヨガ 染野			11:15-12:00 ZWV STRIKE tiger(2.4週)	11:15-12:00 BODYCOMBAT (奇数週)		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			12:15-13:00 SH'BAM			12:15-12:45 R30 川崎			12:00-12:45 煌伎匠 tiger			11:45-12:30 ZUMBA Atsuko			12:00-12:30 SPRINT	11:15-13:30 溶岩浴		12:15-12:45 RPM	
14:00	13:15-13:45 BODYPUMP		13:00-13:30 RPM	13:00-13:45 エアロピクス 染野			13:15-14:00 ZUMBA YUME			13:15-14:00 ZUMBA YUME			13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger			13:00-13:45 SH'BAM			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			14:15-15:00 BODYCOMBAT 須田			14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKI			14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKI			14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO			14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa			14:45-15:15 RPM	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		14:00-14:45 アロハ・フラ 山口
16:00	15:30-16:15 SH'BAM		15:45-16:15 RPM BEGINNER	15:15-16:00 BODYATTACK 須田			15:45-16:30 BODYBALANCE			15:45-16:30 ヘルピックスストレッチ RIKI			15:15-16:15 BODYBALANCE			15:30-16:00 SPRINT			14:00-18:00 溶岩浴	15:15-16:00 GROUP POWER 柚木		15:00-15:30 R30 川崎	
17:00				15:15-18:00 溶岩浴			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	14:00-18:00 溶岩浴	16:30-17:15 GROUP fight 柚木		15:00-15:30 R30 川崎
18:00	18:00-18:30 SH'BAM	18:00-18:45 アロマヨガ 内埜		17:30-18:15 キッズダンス YUME			18:00-18:45 SH'BAM			17:00-18:15 溶岩浴			18:30-19:15 SH'BAM			18:30-19:15 アロマリンパストレッチ 内埜			16:30-17:15 GROUP POWER 倉田	15:15-21:00 溶岩浴	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		18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 アロマストレッチ 内埜		19:15-19:45 GRIT 倉田			18:45-19:30 やさしいヨガ みさ			18:30-19:15 SH'BAM			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	19:15-19:45 BODYCOMBAT		19:00-19:30 SPRINT	
20:00	20:15-21:00 GROUP POWER 柚木			19:45-20:30 BODYJAM YUME	19:45-20:15 溶岩浴		20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO			20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川			19:45-20:15 BODYCOMBAT			20:15-21:00 GROUP POWER 柚木			19:30-20:20 RPM	20:00-20:30 SH'BAM		19:45-20:15 BODYBALANCE	
21:00				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			20:00-20:45 RPM 須田			20:30-21:15 ZUMBA Atsuko	19:45-23:00 溶岩浴					20:30-21:00 SPRINT	19:45-23:00 溶岩浴		20:15-20:45 RPM	
22:00	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川	20:30-23:00 溶岩浴	21:30-22:00 SPRINT	22:00-22:45 BODYPUMP	22:00-23:00 溶岩浴		22:15-22:45 BODYCOMBAT			21:15-23:00 溶岩浴			21:30-22:00 BODYCOMBAT			21:30-22:15 GROUP RIDE 川崎			21:30-22:15 週替わりレッスン	21:30-22:15 GROUP RIDE 柚木		22:00-22:30 SPRINT	
23:00	22:30-23:00 BODYBALANCE												22:15-22:45 BODYPUMP										

【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

【奇数週】BODYSTEP
佐竹
【偶数週】HIPHOP
YOSHIKI

【奇数週】HIPHOP
YOSHIKI
【偶数週】SH'BAM
MORI

【奇数週】HIPHOP
YOSHIKI
【偶数週】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
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 バーチャルレッスン	☺ 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。