

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			9:30-10:15 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	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			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			10:30-11:15 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 ストレッチ&POLE 内埜	
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			11:15-11:45 SH'BAM			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			13:00-13:50 RPM			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			14:00-14:45 アロマヨガ 染野			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			15:15-16:15 BODYBALANCE			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		13:15-17:30 溶岩浴		17:30-18:15 キッズダンス YUME			17:00-18:15 溶岩浴			17:00-17:30 RPM			17:15-18:00 BODYPUMP			16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ			16:30-17:15 GROUP fight 柚木	15:15-18:00 溶岩浴		16:30-17:15 GROUP POWER 倉田	
18:00	18:00-18:30 SH'BAM	18:00-18:45 アロマヨガ 内埜		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		18:00-18:45 SH'BAM			18:30-19:15 SH'BAM			18:30-19:15 アロマリンパストレッチ 内埜			18:30-19:15 アロマリンパストレッチ 内埜			17:45-18:45 BODYPUMP	15:15-21:00 溶岩浴		17:30-18:00 RPM 川崎	
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	19:45-20:15 溶岩浴		19:15-19:45 GRIT 倉田			19:00-19:45 RPM 須田			19:00-19:45 週替わりレッスン			19:00-19:45 週替わりレッスン			19:15-19:45 BODYCOMBAT		19:00-19:30 SPRINT	19:00-19:30 BODYCOMBAT	
20:00	20:15-21:00 GROUP POWER 柚木			20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO	20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川		20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO			20:00-20:45 RPM 須田			20:00-20:45 BODYCOMBAT			20:15-21:00 GROUP POWER 柚木			20:30-21:00 RPM	20:00-20:30 SH'BAM		20:00-20:30 SH'BAM	
21:00	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川	20:30-23:00 溶岩浴		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			21:15-21:45 SPRINT 須田			21:30-22:00 BODYCOMBAT	19:45-23:00 溶岩浴					20:30-21:00 SPRINT	21:30-22:15 GROUP RIDE 柚木		21:30-22:15 週替わりレッスン	
22:00	22:30-23:00 BODYBALANCE		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			22:15-22:45 BODYPUMP			21:30-22:15 GROUP RIDE 川崎			21:30-22:15 GROUP RIDE 柚木			22:00-22:30 SPRINT	
23:00																							

11:15-12:00 SH'BAM (奇数週)

10:15-11:00 BODYCOMBAT (奇数週)

【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

レッスン 色分表

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 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	♥ 女性タイム
その他 :20名	キッズスクール	
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。