

program 2022.7 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	9:30-10:15 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	9:30-10:00 RPM 川崎		9:45-10:15 SH'BAM			9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKKA			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	10:45-11:30 溶岩浴		10:00-10:45 リラックスストレッチ emi			10:15-10:45 SPRINT			10:30-10:45 BODYBALANCE			10:30-11:15 アロマストレッチ 内塾			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(偶数週)		10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関	
12:00	11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO	11:45-11:30 溶岩浴		11:00-11:45 バレトン 上重			11:15-12:00 ストレッチ&POLE 内塾			11:30-12:00 BODYCOMBAT			10:45-11:30 BODYPUMP SACHIKO			10:45-11:30 エアロピクス 上重			11:15-12:00 ZWV STRIKE tiger(偶数週)		10:15-11:00 BODYCOMBAT (奇数週)	
13:00	12:00-12:45 週替わりレッスン 富山	12:00-12:45 ヘルピックストレッチ 松田		12:00-12:45 キレイになるヨガ emi			12:30-13:30 溶岩浴			12:15-13:00 SH'BAM			11:45-12:30 ヨガ 染野			11:45-12:15 溶岩浴			12:00-12:30 SPRINT		11:15-13:30 溶岩浴	
14:00	13:15-13:45 BODYPUMP	13:00-13:30 RPM		13:00-13:45 エアロピクス 染野			13:00-13:50 RPM			12:15-13:00 GROUP RIDE 川崎			12:00-12:45 ZUMBA Atsuko			12:45-13:30 リラックスヨガ emi			12:45-13:45 エアロピクス 西岡		12:15-12:45 RPM	
15:00	14:15-15:00 BODYCOMBAT	13:15-17:30 溶岩浴		14:15-15:00 BODYCOMBAT 須田			14:00-14:45 アロマヨガ 染野			13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger			14:00-14:30 BODYPUMP			14:00-14:45 週替わりレッスン			14:00-14:45 エアロピクス 西岡		12:45-13:30 BODYATTACK 須田	
16:00	15:30-16:15 SH'BAM	15:45-16:15 RPM BEGINNER		15:15-16:00 BODYATTACK 須田			14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKKA			15:15-16:15 BODYBALANCE			14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa			14:45-15:15 RPM			14:00-14:45 かんたんストレッチ 西岡		14:00-14:30 溶岩浴	
17:00				15:15-18:00 溶岩浴			15:45-16:30 BODYBALANCE			16:00-16:30 RPM 川崎			15:30-16:00 SPRINT			15:00-15:45 GROUP fight 柚木			15:00-15:45 GROUP RIDE 川崎		14:30-15:00 RPM	
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			15:55-16:30 ヘルピックストレッチ RIKKA			16:45-17:30 BODYPUMP			16:15-17:00 BODYPUMP SACHIKO			16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ		15:15-16:00 BODYCOMBAT 須田	
19:00	18:00-18:45 アロマヨガ 内塾	18:00-18:30 RPM		18:30-19:15 キッズダンス YUME			18:00-18:45 SH'BAM			16:00-16:30 RPM 川崎			17:45-18:15 BODYCOMBAT			16:30-17:15 GROUP POWER 倉田			17:30-18:00 RPM 川崎		16:15-21:00 溶岩浴	
20:00	19:00-19:30 BODYCOMBAT	19:45-20:00 美ボディヨガ 久美		18:30-19:15 キッズダンス YUME			18:45-19:30 やさしいヨガ みさ			17:00-18:15 溶岩浴			18:30-19:15 アロマリンパ ストレッチ 内塾			17:45-18:30 BODYSTEP 佐竹			17:30-18:00 RPM 川崎		17:45-18:30 RPM 須田	
21:00	20:00-20:45 BODYPUMP	20:30-23:00 溶岩浴		19:45-20:30 BODYJAM YUME			19:00-19:45 RPM 須田			18:00-18:45 SH'BAM			18:30-19:15 やさしいアロマヨガ TERU			18:15-18:45 SH'BAM			19:00-19:30 BODYBALANCE		16:15-21:00 溶岩浴	
22:00	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川	21:30-22:00 SPRINT		19:45-20:30 BODYJAM YUME			19:15-19:45 GRIT 倉田			17:00-18:15 溶岩浴			19:00-19:45 週替わりレッスン			19:00-19:30 BODYCOMBAT			19:00-19:30 BODYCOMBAT		16:15-21:00 溶岩浴	
23:00	22:30-23:00 BODYBALANCE	22:00-22:45 BODYPUMP		20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO			20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川			18:45-19:30 やさしいヨガ みさ			19:45-20:15 BODYCOMBAT			19:45-20:15 BODYBALANCE			19:45-20:15 BODYCOMBAT		16:15-21:00 溶岩浴	
				20:15-20:45 SPRINT 須田			20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO			19:45-20:15 RPM 須田			20:00-20:45 RPM 須田			19:45-20:15 BODYPUMP			20:30-21:00 SPRINT		20:15-20:45 RPM	
				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 タイ式ヨガ 大川			20:30-21:15 ZUMBA Atsuko			20:15-21:00 GROUP POWER 柚木			20:30-21:00 SPRINT		20:15-20:45 RPM	
				21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa			21:15-23:00 溶岩浴			20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:45 BODYPUMP			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			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		21:15-23:00 溶岩浴	
				22:00-22:30 SPRINT			21:15-23:00 溶岩浴			21:15-23:00 溶岩浴			21:30-22:00 BODYCOMBAT			21:30						