

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		8:00-9:30 溶岩浴		8:00-9:30 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 ペリーダンス Arwa	9:30-10:00 RPM 川崎		9:45-10:15 SH'BAM			9:30-10:00 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	9:15-9:45 RPM		9:00-9:30 SH'BAM		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		10:15-10:45 SPRINT			10:30-10:45 BODYBALANCE			10:30-11:00 SPRINT	10:45-11:30 BODYPUMP SACHIKO		10:45-11:15 からだストレッチ 神谷	10:45-11:30 エアロピクス 上重	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		10:15-11:00 SH'BAM MORI		10:00-10:45 ストレッチ&POLE 内塾	10:00-10:30 RPM			
12:00	11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO		10:45-11:15 RPM	11:00-11:45 バレトン 上重					11:30-12:00 BODYCOMBAT		8:00-15:15 溶岩浴		11:45-12:30 ヨガ 染野		11:45-12:15 溶岩浴	11:45-12:30 ZUMBA Atsuko	11:15-12:00 ZWV STRIKE tiger(偶数週)	10:15-11:00 BODYCOMBAT (奇数週)		11:30-12:15 GROUP fight 袖木		11:15-12:00 アロマリンパ ストレッチ 内塾	11:30-12:00 SPRINT			
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	12:30-13:30 溶岩浴				12:15-13:00 GROUP RIDE 川崎	12:00-12:45 煌伎匠 tiger				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		11:15-13:30 溶岩浴		12:45-13:30 BODYATTACK 須田		12:45-13:30 美ボディヨガ 久美	12:45-13:30 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	13:15-14:00 ZUMBA YUME			14:00-14:45 アロマヨガ 染野			14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO		14:00-14:30 BODYPUMP	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		14:00-14:45 アロハ・フラ 山口		14:00-14:30 溶岩浴	14:30-15:00 RPM			
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			15:15-16:15 BODYBALANCE	13:00-18:00 溶岩浴		15:15-16:15 BODYBALANCE		14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	14:45-15:15 RPM	15:00-15:45 GROUP fight 袖木		15:00-15:45 GROUP RIDE 川崎		15:15-16:00 BODYCOMBAT 須田		15:00-15:45 プラナヨガ 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 ヘルピックスストレッチ RIKI	16:00-16:30 RPM 川崎		16:45-17:30 BODYPUMP			16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ		14:00-18:00 溶岩浴		16:15-17:00 BODYPUMP SACHIKO		15:15-21:00 溶岩浴		16:30-17:15 GROUP POWER 倉田		16:15-21:00 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			17:45-18:15 BODYCOMBAT			17:45-18:30 BODYPUMP				17:30-18:00 BODYCOMBAT				17:30-18:00 RPM 川崎		17:45-18:30 BODYSTEP 佐竹		17:45-18:30 RPM 須田	
18:00	18:00-18:30 SH'BAM		18:00-18:30 RPM	18:30-19:15 キッズダンス YUME			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 アロマリンパ ストレッチ 内塾		18:30-19:15 やさしいアロマヨガ TERU		18:15-18:45 SH'BAM				18:15-18:45 SH'BAM		18:30-19:15 SH'BAM		16:15-21:00 溶岩浴	
19:00	19:00-19:30 BODYCOMBAT		19:15-20:00 美ボディヨガ 久美	19:45-20:30 BODYJAM YUME		19:00-19:45 RPM 須田	19:15-19:45 GRIT 倉田			19:45-20:15 やさしいヨガ みさ			19:45-20:15 RPM 須田		19:00-19:45 週替わりレッスン		19:00-19:30 BODYBALANCE				19:00-19:30 SPRINT		19:00-19:30 BODYCOMBAT			
20:00	20:00-20:45 BODYPUMP			20:00-20:45 BODYJAM YUME		20:15-20:45 SPRINT 須田	20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO			20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川			20:00-20:45 RPM 須田		19:45-20:15 BODYCOMBAT		19:45-20:30 BODYPUMP				19:45-20:15 BODYBALANCE		19:45-20:15 BODYCOMBAT		20:15-20:45 RPM	
21:00				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			20:30-21:15 ZUMBA Atsuko			20:15-21:00 GROUP POWER 袖木				20:30-21:00 RPM				20:30-21:00 SPRINT		20:15-20:45 BODYBALANCE			
22:00	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川		21:30-22:00 SPRINT	21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa			21:15-23:00 溶岩浴			21:15-22:00 SPRINT 須田			21:30-22:00 BODYCOMBAT		21:00-23:00 溶岩浴		21:30-22:15 GROUP RIDE 袖木				21:30-22:15 GROUP RIDE 袖木		21:30-22:15 週替わりレッスン			
23:00	22:30-23:00 BODYBALANCE			22:00-22:45 BODYPUMP						22:15-22:45 BODYCOMBAT			22:15-22:45 BODYPUMP													

11:15-12:00 SH'BAM (奇数週)

10:15-11:00 BODYCOMBAT (奇数週)

【1,2週目】ステップ45
【3,4週目】エアロピクス

【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 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 バーチャルレッスン	♥ 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。