

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 RIKI			10:15-11:00 タイガーキック tiger	10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関		9:15-9:45 RPM		10:00-10:45 ストレッチ&POLE 内埜	10:00-10:30 RPM
11:00	10:00-10:45 週替わりレッスン 関	10:45-11:30 溶岩浴		10:45-11:15 RPM			10:30-10:45 BODYBALANCE			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	10:30-11:15 からだストレッチ 神谷			10:15-11:00 SH'BAM MORI	10:00-10:30 RPM	
12:00	11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO	12:00-12:45 週替わりレッスン 富山		11:00-11:45 バレトン 上重	11:15-12:00 ストレッチ&POLE 内埜		11:30-12:00 BODYCOMBAT			11:45-12:30 ヨガ 染野			11:45-12:30 ZUMBA Atsuko			12:00-12:45 溶岩浴	11:15-12:00 BODYCOMBAT (奇数週)			11:30-12:15 GROUP fight 柚木	11:15-12:00 アロマリンバ ストレッチ 内埜	
13:00	12:00-12:45 週替わりレッスン 富山	12:45-11:30 溶岩浴		12:00-12:45 キレイになるヨガ emi			12:15-13:00 SH'BAM	12:15-13:00 GROUP RIDE 川崎		12:00-12:45 煌匠 tiger			12:45-13:30 リラクسس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	
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			13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger			13:00-13:45 SH'BAM			14:00-14:45 週替わりレッスン	13:00-13:50 RPM			14:00-14:45 アロハフラ 山口	14:00-14:30 溶岩浴	
15:00	14:15-15:00 BODYCOMBAT	13:15-17:30 溶岩浴		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			14:00-14:30 BODYPUMP			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	14:30-15:00 RPM	
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	13:00-18:00 溶岩浴		15:30-16:00 SPRINT			16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ	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	
17:00				15:15-18:00 溶岩浴			17:00-18:15 溶岩浴			16:45-17:30 BODYPUMP			16:45-17:30 BODYPUMP			17:45-18:30 BODYPUMP	14:00-18:00 溶岩浴			16:15-17:00 BODYPUMP SACHIKO	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		17:30-18:15 キッズダンス YUME			18:00-18:45 SH'BAM			17:45-18:15 BODYCOMBAT			17:45-18:30 BODYPUMP			18:30-19:15 やさしいアロマヨガ TERU	15:15-21:00 溶岩浴			17:30-18:00 RPM 川崎	17:45-18:30 BODYSTEP 佐竹	
19:00	19:00-19:30 BODYCOMBAT	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		18:45-19:30 やさしいヨガ みさ			18:30-19:15 SH'BAM			18:30-19:15 アロマリンバ ストレッチ 内埜			19:00-19:45 週替わりレッスン				18:15-18:45 SH'BAM	16:15-21:00 溶岩浴	
20:00	20:00-20:45 BODYPUMP	20:30-23:00 溶岩浴		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			19:45-20:15 RPM 川崎			20:15-21:00 GROUP POWER 柚木	19:00-19:30 SPRINT			19:00-19:30 BODYBALANCE	17:45-18:30 RPM 須田	
21:00				20:15-20:45 SPRINT 須田			20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO	20:00-20:45 RPM 須田		20:30-21:15 ZUMBA Atsuko			20:15-21:00 GROUP POWER 柚木			19:45-20:15 BODYPUMP	19:30-20:20 RPM			19:45-20:15 BODYBALANCE	20:15-20:45 RPM	
22:00	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川	21:30-22:00 SPRINT		21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa	21:00-21:45 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			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			21:30-22:15 BODYCOMBAT		
23:00	22:30-23:00 BODYBALANCE			22:00-22:45 BODYPUMP	22:00-23:00 溶岩浴		22:15-23:00 溶岩浴			22:15-22:45 BODYCOMBAT												

【1.2週目】
ステップ45
【3.4週目】
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

11:15-12:00
SH'BAM
(奇数週)

10:15-11:00
BODYCOMBAT
(奇数週)

【奇数週】HIPHOP
YOSHIKI
【偶数週】SH'BAM
MORI

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	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。