

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	10:00-10:45 リラックスストレッチ emi		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 RIKA		9:15-9:45 RPM	9:00-9:45 エアリアルヨガ 関					10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関	10:00-10:30 RPM
11:00	10:00-10:45 週替わりレッスン 関ゆり	10:45-11:30 溶岩浴		11:00-11:45 パレトン 上重	11:15-12:00 ストレッチ&POLE 内塾		10:30-10:45 BODYBALANCE		10:30-11:00 SPRINT	10:45-11:30 BODYPUMP SACHIKO	10:45-11:15 アロマストレッチ 内塾		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(偶数週)			10:15-11:00 SH'BAM MORI		10:15-11:00 ストレッチ&POLE 内塾	10:00-10:45 ストレッチ内塾
12:00	11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO	12:00-12:45 週替わりレッスン 富山		11:45-12:00 エアロピクス emi	12:30-13:30 溶岩浴		11:30-12:00 BODYCOMBAT		11:45-12:30 ヨガ 染野	12:00-12:45 煌伎匠 tiger	11:45-12:30 SPRINT		11:45-12:30 ZUMBA Atsuko		11:15-12:00 ZWV STRIKE tiger(偶数週)	11:15-12:00 ZWV STRIKE tiger(偶数週)			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	13:00-13:30 RPM		12:00-12:45 キレイになるヨガ emi	13:00-13:45 エアロピクス 染野		12:15-13:00 GROUP RIDE 川崎		12:15-13:00 SH'BAM	13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger	13:00-13:50 RPM		12:45-13:30 リラックスヨガ emi		12:00-12:30 SPRINT	12:45-13:45 エアロピクス 西岡			12:15-12:45 RPM		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	14:00-14:45 溶岩浴		13:00-13:45 エアロピクス 染野	14:00-14:45 アロマヨガ 染野		13:15-14:00 ZUMBA YUME		14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA	14:15-15:00 SH'BAM TOMOKO			14:00-14:30 BODYPUMP		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		14:00-14:30 アロハ・フラ 山口	14:00-14:30 溶岩浴
15:00	14:15-15:00 BODYCOMBAT	15:30-16:15 SH'BAM		14:15-15:00 BODYCOMBAT 須田	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 RIKA	15:15-16:15 BODYBALANCE	13:00-18:00 溶岩浴		15:30-16:00 SPRINT		14:00-18:00 溶岩浴	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	17:00-17:30 RPM		15:45-16:15 RPM BEGINNER	17:30-18:15 キッズダンス YUME		16:00-16:30 RPM 川崎		16:45-17:30 BODYPUMP	16:45-17:30 BODYPUMP			16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ		14:45-15:15 RPM	16:15-17:00 BODYPUMP SACHIKO			15:50-16:00 RPM 川崎		16:30-17:15 GROUP POWER 倉田	
17:00	17:00-17:30 RPM	18:00-18:30 SH'BAM		17:00-17:30 RPM	18:00-18:45 アロマヨガ 内塾		17:00-18:15 溶岩浴		17:45-18:15 BODYCOMBAT	17:45-18:15 BODYCOMBAT			17:45-18:30 BODYPUMP		14:00-18:00 溶岩浴	17:30-18:00 BODYCOMBAT			15:15-21:00 溶岩浴		17:30-18:00 RPM 川崎	17:45-18:30 BODYSTEP 佐竹
18:00	18:00-18:30 SH'BAM	18:00-18:45 アロマヨガ 内塾		18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 アロマストレッチ 内塾		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 内塾			17:45-18:30 BODYPUMP		16:15-21:00 溶岩浴	18:15-18:45 SH'BAM			17:45-18:30 BODYSTEP 佐竹		17:45-18:30 RPM 須田	
19:00	19:00-19:30 BODYCOMBAT	19:45-20:00 美ボディヨガ 久美		18:45-19:30 やさしいヨガ みさ	19:00-19:45 RPM 須田		18:45-19:30 やさしいヨガ みさ		19:15-19:45 GRIT 倉田	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		16:15-21:00 溶岩浴	19:00-19:30 BODYBALANCE			19:00-19:30 SPRINT		19:00-19:30 BODYCOMBAT	
20:00	19:45-20:30 BODYJAM YUME	20:00-20:45 BODYPUMP		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	20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO			19:45-20:15 RPM 川崎		16:15-21:00 溶岩浴	19:45-20:30 BODYBALANCE			19:45-20:30 BODYPUMP		19:45-20:15 BODYBALANCE	
21:00	20:00-20:45 BODYPUMP	20:30-23:00 溶岩浴		20:15-20:45 SPRINT 須田	20:45-21:30 ウェーブストレッチ Atsuko		20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO		20:30-21:15 ZUMBA Atsuko	20:00-20:45 RPM 須田			20:15-21:00 GROUP POWER 袖木		16:15-21:00 溶岩浴	20:30-21:00 SPRINT			19:30-20:20 RPM		19:45-20:30 BODYPUMP	
22:00	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川	21:30-22:00 SPRINT		21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa	22:00-22:45 溶岩浴		21:15-22:00 シェイプファイター 大川		21:15-22:00 SPRINT 須田	21:30-22:00 BODYCOMBAT			21:30-22:15 GROUP RIDE 川崎		16:15-21:00 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			21:15-23:00 溶岩浴		22:15-22:45 BODYCOMBAT	22:00-22:30 SPRINT 須田			21:30-22:15 GROUP RIDE 川崎		16:15-21:00 溶岩浴	22:30-23:00 SPRINT			22:30-23:00 SPRINT		22:15-22:45 BODYCOMBAT	

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】BODYPUMP
【偶数週】BODYSTEP

【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 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。