program 2022.8 oceanfitness tsukuba

MON

STUDIO
- 9:00-9:30 BODYBALANCE
- 10:00-10:45 週替わりレッスン 関ゆり
- 11:00-11:45 SH' BAM TOMOKO 変更
- 12:00-12:45 サルサエクササイズ 冨山 新
- 13:00-13:45 バレトン 伊藤
- 14:15-15:00 BODYCOMBAT
- 15:30-16:15 SH'BAM
- 18:00-18:30 SH'BAM
- 19:00-19:30 BODYCOMBAT
- 20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D 新
- 21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川 新
- 22:30-23:00 BODYATTACK

HOT
- 8:00-9:00 溶岩浴
- 9:30-10:30 ゆったりストレッチ 星
- 10:45-11:30 溶岩浴
- 12:00-12:45 ペルビックストレッチ 松田
- 13:15-18:45 溶岩浴
- 19:15-20:00 美ボディヨガ 久美
- 20:30-23:00 溶岩浴

BIKE
- 9:00-9:30 SPRINT
- 10:45-11:15 RPM
- 13:00-13:40 THE TRIP 新
- 15:45-16:15 RPM BEGINNER
- 18:00-18:30 RPM
- 19:30-20:10 THE TRIP 新
- 21:30-22:00 SPRINT

【1.2週目】ステップ45
【3.4週目】エアロビクス

TUE

STUDIO
- 8:30-9:00 BODYBALANCE
- 9:30-10:00 SH'BAM
- 11:00-11:45 バレトン 上重
- 12:00-12:45 キレイになるヨガ emi
- 13:00-13:45 エアロビクス 染野
- 14:15-15:00 BODYCOMBAT 須田
- 15:15-16:00 BODYATTACK 須田
- 17:30-18:15 キッズダンス YUME
- 18:30-19:15 キッズダンス YUME
- 19:45-20:30 BODYJAM YUME
- 21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa
- 22:00-22:45 BODYPUMP

HOT
- 8:00-9:30 溶岩浴
- 10:00-10:45 リラックスストレッチ emi
- 11:30-13:30 溶岩浴
- 14:00-14:45 アロマヨガ 染野
- 15:15-20:15 溶岩浴
- 20:45-21:30 からだほぐし Atsuko 変更
- 22:00-23:00 溶岩浴

BIKE
- 9:00-9:30 RPM
- 10:15-10:45 SPRINT
- 13:00-13:40 THE TRIP 新
- 17:00-17:30 RPM
- 19:00-19:45 RPM 須田
- 20:15-20:45 SPRINT 須田
- 22:00-22:30 SPRINT

WED

STUDIO
- 8:30-9:00 BODYBALANCE
- 9:30-10:15 ベリーダンス Arwa 新
- 10:30-11:00 BODYATTACK
- 11:30-12:00 BODYCOMBAT
- 12:15-13:00 SH'BAM
- 13:15-14:00 ZUMBA YUME
- 14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA
- 15:45-16:30 BODYATTACK 新
- 18:00-18:45 SH' BAM
- 19:15-19:45 GRIT 倉田
- 20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO
- 21:15-22:00 シェイプファイター 大川
- 22:15-22:45 BODYCOMBAT

HOT
- 8:00-9:30 溶岩浴
- 10:00-10:45 アロマリンパストレッチ 内埜
- 11:15-12:00 ゆったりヨガ 内埜 新
- 12:30-15:15 溶岩浴
- 15:45-16:30 ペルビックストレッチ RIKA
- 17:00-18:15 溶岩浴
- 18:45-19:30 やさしいヨガ みさ
- 20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川
- 21:15-23:00 溶岩浴

BIKE
- 9:30-10:00 RPM 川崎
- 10:30-11:00 SPRINT
- 12:15-12:45 初めてのインドアバイク 川崎
- 16:00-16:30 RPM 川崎
- 20:00-20:45 RPM 須田
- 21:15-21:45 SPRINT 須田
- 22:15-22:55 THE TRIP 新

THU

STUDIO
- 8:30-9:15 BODYCOMBAT
- 9:45-10:15 SH'BAM
- 10:45-11:30 BODYPUMP SACHIKO 変更
- 11:45-12:30 煌伎匠 tiger 変更
- 12:45-13:30 ZWV STRIKE tiger 変更
- 13:45-14:30 SH' BAM TOMOKO
- 14:45-15:30 BODYATTACK 須田 新
- 16:45-17:30 BODYPUMP
- 17:45-18:15 BODYCOMBAT
- 18:30-19:15 SH' BAM 変更
- 19:30-20:15 BODYCOMBAT 須田 新
- 20:30-21:15 ZUMBA Atsuko
- 21:30-22:00 BODYCOMBAT
- 22:15-22:45 BODYPUMP

HOT
- 8:00-10:00 溶岩浴
- 10:30-11:15 アロマストレッチ 内埜
- 11:45-12:30 ヨガ 染野
- 13:00-18:30 溶岩浴
- 19:00-19:45 リラックス整体 田川 新
- 21:00-23:00 溶岩浴

BIKE
- 9:30-10:00 RPM
- 10:45-11:15 SPRINT
- 11:45-12:25 THE TRIP 新
- 15:30-16:00 SPRINT
- 19:45-20:25 THE TRIP 変更
- 21:30-22:00 RPM 川崎 変更

【奇数週】BODYSTEP 佐竹
【偶数週】HIPHOP YOSHIKI

【奇数週】HIPHOP YOSHIKI
【偶数週】BODYJAM YUME

FRI

STUDIO
- 9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKA
- 10:45-11:30 エアロビクス 上重
- 11:45-12:30 ZUMBA Atsuko
- 13:00-13:45 SH'BAM
- 14:00-14:30 BODYPUMP
- 14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa
- 16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ
- 17:45-18:30 BODYPUMP
- 19:00-19:45 週替わりレッスン
- 20:15-21:00 BODYATTACK 須田 変更
- 21:30-22:15 週替わりレッスン

HOT
- 8:00-10:00 溶岩浴
- 10:30-11:15 からだストレッチ 神谷
- 11:45-12:15 溶岩浴
- 12:45-13:30 リラックスヨガ emi
- 14:00-18:00 溶岩浴
- 18:30-19:15 やさしいアロマヨガ TERU 新
- 19:45-23:00 溶岩浴

BIKE
- 9:00-9:30 RPM BEGINNER
- 12:00-12:30 SPRINT
- 14:45-15:15 RPM
- 19:00-19:40 THE TRIP 新
- 20:30-21:00 SPRINT
- 21:30-22:15 RPM 須田 変更

【奇数週】HIPHOP YOSHIKI
【偶数週】SH'BAM MORI

SAT

STUDIO
- 9:00-9:45 エアリアルヨガ 関
- 10:15-11:00 タイガーキック tiger(偶数週)
- 11:15-12:00 ZWV STRIKE tiger(偶数週)
- 12:45-13:45 エアロビクス 西岡
- 14:00-14:45 週替わりレッスン 新
- 15:15-15:45 GRIT 倉田 新
- 16:15-17:00 BODYPUMP SACHIKO
- 17:30-18:00 BODYCOMBAT
- 18:15-18:45 SH'BAM 新
- 19:00-19:30 BODYATTACK
- 19:45-20:30 BODYPUMP

HOT
- 8:00-9:30 溶岩浴
- 10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関
- 11:15-13:30 溶岩浴
- 14:00-14:45 かんたんストレッチ 西岡
- 15:15-21:00 溶岩浴

BIKE
- 9:15-9:45 RPM
- 12:15-12:45 RPM
- 15:00-15:30 初めてのインドアバイク 川崎 新
- 16:15-16:55 THE TRIP 新
- 17:30-18:00 RPM 川崎
- 19:00-19:30 SPRINT

10:15-11:00 BODYCOMBAT（奇数週）

SUN

STUDIO
- 9:00-9:30 SH'BAM
- 10:15-11:00 SH' BAM MORI
- 11:30-12:15 BODYATTACK 須田 変更
- 12:45-13:30 BODYCOMBAT 須田 変更
- 14:00-14:45 アロハ・フラ 山口
- 15:15-16:00 FREE STYLE Rian.D 新
- 16:30-17:15 BODYPUMP 新
- 17:45-18:30 BODYSTEP 佐竹
- 19:00-19:30 BODYCOMBAT 新
- 19:45-20:15 BODYATTACK

HOT
- 8:00-9:30 溶岩浴
- 10:00-10:45 ストレッチ&POLE 内埜
- 11:15-12:00 アロマリンパストレッチ 内埜
- 12:45-13:30 美ボディヨガ 久美
- 14:00-14:30 溶岩浴
- 15:00-15:45 プラナヨガ 山口
- 16:15-21:00 溶岩浴

BIKE
- 10:00-10:40 THE TRIP 新
- 11:30-12:00 SPRINT
- 14:00-14:45 RPM 須田 変更
- 17:45-18:30 RPM 変更
- 19:00-19:40 THE TRIP 新

レッスン 色分表

定員	
ステップ台	:10名
GRIT	:15名
エアリアルヨガ	: 9名
ZWV	:10名
その他	:20名
HOT・溶岩浴	:13名

- ヨガ ピラティスなどの調整系
- 格闘技 ダンス ストレングスなどのアクティブ系
- エアリアルヨガ
- インドアバイク
- レズミルズ バーチャルレッスン
- キッズスクール
- 溶岩浴

その他
- 高温 38～40度
- 中・上級者向
- 初心者向
- 女性タイム

※「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。

新 は新導入クラス　変更 は前月からの時間・内容変更