

program 2022.8 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	8:00-9:30 溶岩浴		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	10:00-10:45 週替わりレッスン 関ゆり	9:30-10:30 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		9:30-10:15 ペリーダンス Arwa	10:00-10:45 アロマリンバ ストレッチ 内塾		9:45-10:15 SH'BAM		9:30-10:00 RPM	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	10:15-11:00 SH'BAM MORI		10:00-10:45 ストレッチ&POLE 内塾	10:00-10:45 THE TRIP		
11:00	11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO	10:45-11:30 溶岩浴		11:00-11:45 バレトン 上重			11:15-12:00 ゆったりヨガ 内塾			10:45-11:30 BODYPUMP SACHIKO		10:45-11:15 スプリント	10:45-11:30 エアロピクス 上重			11:15-12:00 ZWV STRIKE tiger		10:15-11:00 BODYCOMBAT	11:30-12:15 BODYATTACK 須田		11:15-12:00 アロマリンバ ストレッチ 内塾	11:30-12:00 スプリント		
12:00	12:00-12:45 サルサエクササイズ 富山	12:00-12:45 ヘルピックスストレッチ 松田		12:00-12:45 キレイになるヨガ emi	11:30-13:30 溶岩浴		12:15-12:45 初めてのインドアバイク			11:45-12:30 煌伎匠 tiger	11:45-12:30 ヨガ 染野		11:45-12:30 THE TRIP	11:45-12:30 ZUMBA Atsuko		12:00-12:30 スプリント		11:15-13:30 溶岩浴	12:15-12:45 RPM					
13:00	13:00-13:45 バレトン 伊藤			13:00-13:45 THE TRIP			13:15-14:00 ZUMBA YUME	12:30-15:15 溶岩浴		12:45-13:30 ZWV STRIKE tiger			13:00-13:45 SH'BAM			12:45-13:30 リラックスヨガ emi			12:45-13:30 BODYCOMBAT 須田	12:45-13:30 美ボディヨガ 久美				
14:00	14:15-15:00 BODYCOMBAT			14:15-15:00 BODYCOMBAT 須田			14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKI			13:45-14:30 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 アロハ・フラ 山口		14:00-14:30 溶岩浴	14:00-14:45 RPM 須田	
15:00				15:15-16:00 BODYATTACK 須田			15:45-16:30 BODYATTACK			14:45-15:30 BODYATTACK 須田			14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa			15:15-15:45 GRIT 倉田			15:00-15:30 初めてのインドアバイク 川崎	15:15-16:00 FREE STYLE Rian.D		15:00-15:45 プラナヨガ 山口		
16:00	15:30-16:15 SH'BAM	13:15-18:45 溶岩浴		15:45-16:15 RPM BEGINNER			17:00-17:30 RPM			16:00-16:30 RPM 川崎	13:00-18:30 溶岩浴		15:30-16:00 スプリント			14:00-18:00 溶岩浴			16:15-17:00 THE TRIP	16:30-17:15 BODYPUMP				
17:00				17:30-18:15 キッズダンス YUME	15:15-20:15 溶岩浴					16:45-17:30 BODYPUMP			16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ			16:15-17:00 BODYPUMP SACHIKO			16:15-17:00 THE TRIP	16:30-17:15 BODYPUMP				
18:00	18:00-18:30 SH'BAM			18:00-18:30 RPM			18:00-18:45 SH'BAM			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		17:45-18:35 RPM		
19:00	19:00-19:30 BODYCOMBAT			18:30-19:15 キッズダンス YUME			18:45-19:30 やさしいヨガ みさ			18:30-19:15 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 スプリント	19:00-19:30 BODYCOMBAT		16:15-21:00 溶岩浴	19:00-19:45 THE TRIP	
20:00	20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D	19:15-20:00 美ボディヨガ 久美		19:45-20:30 BODYJAM YUME			19:15-19:45 GRIT 倉田			19:30-20:15 BODYCOMBAT 須田			19:00-19:45 リラックス整体 田川			19:00-19:45 週替わりレッスン			19:45-20:15 BODYATTACK					
21:00				20:45-21:30 からだほぐし Atsuko			20:15-20:45 スプリント 須田			20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川			19:45-20:30 THE TRIP			20:15-21:00 BODYATTACK 須田			20:30-21:00 スプリント					
22:00	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川	20:30-23:00 溶岩浴		21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa			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			19:45-23:00 溶岩浴			21:30-22:15 RPM 須田					
23:00	22:30-23:00 BODYATTACK			22:00-22:45 BODYPUMP	22:00-23:00 溶岩浴		22:15-22:45 BODYCOMBAT			22:15-23:00 THE TRIP			22:15-22:45 BODYPUMP											

※「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

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 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	