

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     |                        |      | 9:00-9:45 エアリアルヨガ 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 関ゆり  |                           |      | 10:00-10:45 リラックスストレッチ emi  |                              |      | 10:30-11:00 BODYBALANCE  |                             |      | 10:30-11:00 SPRINT           |                 |      | 10:30-11:15 アロマストレッチ 内埜     |                        |      | 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 内埜   | 10:00-10:30 RPM       |
| 12:00 | 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 ストレッチ&POLE 内埜    |      | 11:30-12:00 BODYCOMBAT   |                             |      | 10:45-11:30 BODYPUMP SACHIKO |                 |      | 10:45-11:15 SPRINT          |                        |      | 11:15-12:00 ZWV STRIKE tiger(偶数週) |     |      | 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 | 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 ヘルピックストレッチ 松田 |      | 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 ヨガ 染野            |                 |      | 11:45-12:30 ZUMBA Atsuko    |                        |      | 11:45-12:15 溶岩浴                   |     |      | 11:15-13:30 溶岩浴            |     | 11:30-12:15 GROUP fight 柚木  |                       |
| 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          |                        |      | 12:45-13:30 リラックスヨガ emi           |     |      | 12:45-13:45 エアロピクス 西岡      |     | 12:45-13:30 BODYATTACK 須田   | 12:45-13:30 美ボディヨガ 久美 |
| 15:00 | 14:15-15:00 BODYCOMBAT    | 13:15-17:30 溶岩浴           |      | 14:15-15:00 BODYCOMBAT 須田   |                              |      | 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       |     |      | 14:00-14:45 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       |
| 16:00 | 15:30-16:15 SH'BAM        |                           |      | 15:15-16:00 BODYATTACK 須田   |                              |      | 15:45-16:30 BODYBALANCE  | 15:45-16:30 ヘルピックストレッチ RIKI |      | 15:15-16:15 BODYBALANCE      | 13:00-18:00 溶岩浴 |      | 15:30-16:00 SPRINT          |                        |      | 14:00-18:00 溶岩浴                   |     |      | 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       |
| 17:00 |                           |                           |      | 15:15-18:00 溶岩浴             |                              |      | 17:00-17:30 RPM          |                             |      | 16:45-17:30 BODYPUMP         |                 |      | 16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ    |                        |      | 15:00-15:45 GROUP fight 柚木        |     |      | 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  |
| 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       |                             |      | 17:00-18:15 溶岩浴              |                 |      | 17:45-18:30 BODYPUMP        |                        |      | 16:15-17:00 BODYPUMP SACHIKO      |     |      | 16:30-17:15 RPM 川崎         |     | 16:30-17:15 GROUP POWER 倉田  |                       |
| 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      |      | 18:00-18:45 SH'BAM       |                             |      | 17:45-18:15 BODYCOMBAT       |                 |      | 17:45-18:30 BODYPUMP        |                        |      | 16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ          |     |      | 17:30-18:00 BODYCOMBAT     |     | 17:45-18:30 BODYSTEP 佐竹     | 17:45-18:30 RPM 須田    |
| 20:00 | 20:00-20:45 BODYPUMP      |                           |      | 19:45-20:30 BODYJAM YUME    | 19:45-20:15 溶岩浴              |      | 19:00-19:45 RPM 須田       | 19:15-19:45 GRIT 倉田         |      | 18:30-19:15 SH'BAM           |                 |      | 18:30-19:15 アロマリンバ ストレッチ 内埜 |                        |      | 18:30-19:15 やさしいアロマヨガ TERU        |     |      | 18:15-18:45 SH'BAM         |     | 15:15-21:00 溶岩浴             | 16:15-21:00 溶岩浴       |
| 21:00 | 21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川 | 20:30-23:00 溶岩浴           |      | 20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO | 20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川         |      | 20:15-20:45 SPRINT 須田    | 20:00-20:45 RPM 須田          |      | 19:45-20:15 BODYCOMBAT       |                 |      | 19:45-20:30 リラックス整体 田川      |                        |      | 19:00-19:45 週替わりレッスン              |     |      | 19:30-20:20 RPM            |     | 19:00-19:30 BODYCOMBAT      |                       |
| 22:00 | 22:30-23:00 BODYBALANCE   |                           |      | 21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa | 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 | 21:15-21:45 SPRINT 須田       |      | 20:30-21:15 ZUMBA Atsuko     |                 |      | 20:15-21:00 GROUP POWER 柚木  |                        |      | 19:45-20:30 BODYPUMP              |     |      | 20:30-21:00 SPRINT         |     | 19:45-20:15 BODYBALANCE     | 20:15-20:45 RPM       |
| 23:00 |                           |                           |      | 22:00-22:45 BODYPUMP        | 22:00-23:00 溶岩浴              |      | 22:15-23:00 溶岩浴          |                             |      | 21:30-22:00 BODYCOMBAT       |                 |      | 21:30-22:15 GROUP RIDE 川崎   |                        |      | 21:30-22:15 GROUP RIDE 柚木         |     |      | レッスン 色分表                   |     |                             |                       |

※「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。

| 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                     |           |