

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			8:00-9:30 溶岩浴			8:00-15:15 溶岩浴			8:00-10:00 溶岩浴			8:00-10:00 溶岩浴		8:00-9:30 溶岩浴				8:00-9:30 溶岩浴		8:00-9:30 溶岩浴
	9:00-9:30 BODYBALANCE		9:00-9:30 SPRINT	8:30-9:00 BODYBALANCE		9:00-9:30 RPM				8:30-9:15 BODYCOMBAT				9:00-9:30 RPM BEGINNER		9:00-9:45 エアリアルヨガ 関 ☺		9:15-9:45 RPM		9:00-9:30 SH'BAM		
10:00		9:30-10:15 ゆったりストレッチ 星 ☺		9:30-10:00 SH'BAM			9:30-10:15 ベリーダンス Arwa ☺			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 ☺	11:15-12:00 SH' BAM (奇数週)		10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関 ☺				10:00-10:45 ストレッチ&POLE 内埜 ☺	10:00-10:30 RPM
	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 ☺	10:15-10:45 SPRINT					10:30-11:00 SPRINT	10:45-11:30 BODYPUMP SACHIKO	10:30-11:15 アロマストレッチ 内埜 ☺	10:45-11:15 SPRINT	10:45-11:30 エアロビクス 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) ☺			11:15-12:00 ZVW STRIKE tiger(偶数週) ☺	10:15-11:00 BODYCOMBAT (奇数週)	11:15-12:00 アロマリンパ ストレッチ 内埜 ☺
11:00	11:00-11:45 SH' BAM TOMOKO ☺	10:45-11:30 溶岩浴	10:45-11:15 RPM	11:00-11:45 バレット 上重 ☺	11:15-12:00 ストレッチ&POLE 内埜 ☺							11:45-12:30 ヨガ 染野 ☺		11:45-12:30 ZUMBA Atsuko ☺	11:45-12:15 溶岩浴	12:00-12:30 SPRINT		11:15-13:30 溶岩浴	12:15-12:45 RPM	11:30-12:15 GROUP fight 柚木	12:45-13:30 BODYATTACK 須田	12:45-13:30 美ボディヨガ 久美 ☺
12:00	12:00-12:45 週替わりレッスン 富山 ☺	12:00-12:45 ヘルピックスストレッチ 松田 ☺	【1.2週目】 ステップ45 【3.4週目】 エアロビクス	12:00-12:45 キレイになるヨガ emi ☺	12:30-13:30 溶岩浴				12:15-13:00 GROUP RIDE 川崎	12:00-12:45 煌伎匠 tiger ☺			13:00-13:45 ZVW STRIKE tiger ☺	13:00-13:50 RPM	13:00-13:45 SH'BAM		12:45-13:45 エアロビクス 西岡 ☺		14:00-14:45 かんたんストレッチ 西岡 ☺	14:00-14:30 溶岩浴	14:30-15:00 RPM	
13:00	13:15-13:45 BODYPUMP	【奇数週】 ラテンエアロ 【偶数週】 サルサエクササイズ	13:00-13:30 RPM	13:00-13:45 エアロビクス 染野		13:00-13:50 RPM	13:15-14:00 ZUMBA YUME ☺				14:15-15:00 SH' BAM TOMOKO ☺		14:00-14:30 BODYPUMP	14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	14:45-15:15 RPM	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			
14:00	14:15-15:00 BODYCOMBAT	13:15-17:30 溶岩浴		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 ☺	16:00-16:30 RPM 川崎	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	【奇数週】HIPHOP YOSHIKI 【偶数週】SH'BAM MORI	16:15-17:00 BODYPUMP SACHIKO	15:15-21:00 溶岩浴	17:30-18:00 RPM 川崎	17:45-18:30 BODYSTEP 佐竹	16:15-21:00 溶岩浴	17:45-18:30 RPM 須田	
15:00	15:30-16:15 SH'BAM		15:45-16:15 RPM BEGINNER		15:15-18:00 溶岩浴			17:00-18:15 溶岩浴		16:45-17:30 BODYPUMP	【奇数週】BODYSTEP 佐竹 【偶数週】HIPHOP YOSHIKI	17:45-18:15 BODYCOMBAT	18:30-19:15 アロマリンパ ストレッチ 内埜 ☺	18:30-19:15 やさしいアロマヨガ TERU ☺		16:15-17:00 BODYPUMP SACHIKO		17:30-18:00 BODYCOMBAT		17:45-18:30 BODYSTEP 佐竹		
16:00				17:30-18:15 キッズダンス YUME			18:00-18:45 SH' BAM		18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺	18:30-19:15 SH' BAM		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		17:30-18:00 BODYCOMBAT		18:15-18:45 SH'BAM	19:00-19:30 BODYBALANCE		19:00-19:30 BODYCOMBAT	
17:00	18:00-18:30 SH'BAM	18:00-18:45 アロマヨガ 内埜 ☺	18:00-18:30 RPM	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 ☺	19:00-19:45 RPM 須田	19:15-19:45 GRIT 倉田			19:45-20:15 BODYCOMBAT	19:45-20:30 ZUMBA Atsuko	20:00-20:45 RPM 須田	20:15-21:00 GROUP POWER 柚木		19:30-20:20 RPM	19:45-20:30 BODYPUMP		19:00-19:30 SPRINT	19:45-20:15 BODYBALANCE		20:15-20:45 RPM	
18:00				19:45-20:30 BODYJAM YUME ☺	19:45-20:15 溶岩浴	20:15-20:45 SPRINT 須田	20:00-20:45 ZVW STRIKE TOMO	20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川	20:00-20:45 RPM 須田	20:30-21:15 ZUMBA Atsuko		21:15-22:00 シェイプファイター 大川	21:30-22:00 BODYCOMBAT	21:30-22:15 週替わりレッスン	19:45-23:00 溶岩浴	21:30-22:15 GROUP RIDE 川崎						
19:00	19:00-19:30 BODYCOMBAT	19:15-20:00 美ボディヨガ 久美 ☺		19:45-20:30 BODYJAM YUME ☺	19:45-20:15 溶岩浴	20:15-20:45 SPRINT 須田	20:00-20:45 ZVW STRIKE TOMO	20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川	20:00-20:45 RPM 須田	20:30-21:15 ZUMBA Atsuko		21:15-22:00 シェイプファイター 大川	21:30-22:00 BODYCOMBAT	21:30-22:15 週替わりレッスン	19:45-23:00 溶岩浴	21:30-22:15 GROUP RIDE 川崎						
20:00	20:00-20:45 BODYPUMP	20:30-23:00 溶岩浴	21:30-22:00 SPRINT	21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa	22:00-22:45 BODYPUMP	22:00-22:30 SPRINT	22:15-22:45 BODYCOMBAT	21:15-23:00 溶岩浴	21:15-21:45 SPRINT 須田	21:30-22:00 BODYCOMBAT	21:00-23:00 溶岩浴											
21:00	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川																					
22:00	22:30-23:00 BODYBALANCE																					
23:00																						

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
GRIT :15名	エアリアルヨガ	38~40度
エアリアルヨガ : 9名	インドアバイク	☺ 中・上級者向
ZVW :10名	レズミルズ パーチャルレッスン	☺ 初心者向
その他 :20名	キッズスクール	👧 女性タイム
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。

※「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。