

特別プログラム oceanfitness tsukuba

		8/11(木)			8/12(金)			8/13(土)			8/14(日)			8/15(月)														
		THU			FRI			SAT			SUN			MON														
		STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE												
9:00	8:30-9:15	BODYCOMBAT	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														
	9:45-10:15	SH'BAM		9:30-10:00		RPM	9:00-9:30		RPM BEGINNER	9:00-9:45		BODYBALANCE	9:15-9:45		RPM	9:00-9:30	SH'BAM	9:00-9:30	BODYBALANCE	9:00-9:30	SPRINT							
10:00	10:45-11:30	BODYPUMP SACHIKO	10:30-11:15	キャンドルアロマヨガ emi ☺	10:45-11:15	SPRINT	10:45-11:30	ラデンエアロ 山口 ☺	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 🐯	10:00-10:45	アロマストレッチ 神谷 ☺	10:15-11:00	SH' BAM MORI	10:00-10:45	ストレッチ&POLE 内埜 ☺	10:00-10:40	THE TRIP	10:00-10:45	BODYCOMBAT	10:00-10:45	アロマゆったり 朝ヨガ 内埜 ☺				
	11:45-12:30	榎伎匠 tiger ☺	11:45-12:30	ヨガ 染野 ☺	11:45-12:25	THE TRIP	11:45-12:30	ZUMBA Atsuko ☺	11:45-12:15	溶岩浴	12:00-12:30	SPRINT	11:15-12:00	ZWV STRIKE tiger 🐯	11:15-13:30	溶岩浴	11:30-12:15	BODYATTACK 須田	11:15-12:00	アロマリンパ ストレッチ 内埜	11:30-12:00	SPRINT	11:00-11:45	SH' BAM TOMOKO ☺		10:45-11:15	RPM	
12:00	12:45-13:30	ZWV STRIKE tiger 🐯	13:00-18:30 溶岩浴		13:00-13:45	SH'BAM		12:45-13:30	リラックスヨガ emi ☺		12:45-13:45	エアロビクス 西岡 🐯		12:45-13:30	BODYCOMBAT 須田	12:45-13:30	美ボディヨガ 久美 🐯			12:00-12:45	BODYPUMP	12:00-12:45	ヘルビックスストレッチ 松田 ☺					
	13:45-14:30	SH' BAM TOMOKO ☺			14:00-14:30	BODYPUMP		14:00-14:45	SH'BAM MORI	14:00-14:45	かんたんストレッチ 西岡 ☺		14:00-14:45	BODYPUMP	14:00-14:45	BODYPUMP	14:00-14:45	RPM 須田	14:15-15:55	BODYJAM100 # MARI & YUME ※有料クラス (別紙参照)	13:00-13:45	ハレトン 伊藤	13:00-13:30	溶岩浴	13:00-13:30	RPM		
13:00	14:45-15:30	BODYATTACK 須田		14:45-16:00	BODYCOMBAT Masa & MASAKI		14:45-15:15	RPM	15:00-15:45	KARADAほぐし TERU	15:15-15:45	溶岩浴	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												
	16:45-17:30	BODYPUMP		16:00-17:15	RPM75 MASAHIRO & MASAKI		16:15-17:15	BODYATTACK	16:00-16:45	リラックスアロマ ヨガ TERU	16:15-16:55	THE TRIP	16:30-17:00	GRIT 倉田			14:00-21:00	溶岩浴			16:15-17:15	ZUMBA # MARI	15:00-18:45	溶岩浴		15:45-16:15	RPM BEGINNER	
14:00	17:45-18:15	BODYCOMBAT		16:30-18:00	STEP & ATTACK 佐竹 & 須田		17:30-18:00	BODYCOMBAT		17:30-18:00	RPM 川崎		17:45-18:30	BODYSTEP 佐竹							17:45-18:30	RPM	18:00-18:30	SH'BAM				
	18:30-19:15	SH' BAM		定員14名			18:15-18:45	SH'BAM		19:00-19:30	BODYBALANCE	19:00-19:30	BODYCOMBAT	19:00-19:30	BODYCOMBAT						19:00-19:45	FREE STYLE Rian.D	19:15-20:00	美ボディヨガ 久美 🐯				
15:00	19:30-20:15	BODYCOMBAT 須田		19:00-19:45	HIPHOP YOSHIKI		19:00-19:40	THE TRIP	19:45-20:30	BODYPUMP		溶岩浴 17:30-21:00	19:00-19:30	SPRINT	19:45-20:15	BODYBALANCE												
	20:15-21:00	溶岩浴		19:45-20:25	THE TRIP																20:15-21:15	BODYCOMBAT 大川	20:30-21:00	溶岩浴				
16:00	21:00-21:30	SPRINT																										
	22:00	22:00までの営業			22:00までの営業			22:00までの営業			22:00までの営業			22:00までの営業														