

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	9:00-9:30 RPM BEGINNER	9:00-9:45 BODYBALANCE	8:00-9:30 溶岩浴		9:00-9:30 SH'BAM	8:00-9:30 溶岩浴		9:00-9:30 BODYBALANCE	8:00-9:30 溶岩浴	9:00-9:30 SPRINT
10:00	9:45-10:15 SH'BAM		9:30-10:00 RPM	9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKA ☺				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 ☺	
11:00	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 🐯			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	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 ZVW STRIKE tiger 🐯	11:15-13:30 溶岩浴		12:15-12:45 RPM			12:00-12:45 BODYPUMP	12:00-12:45 ヘルビックスストレッチ 松田 ☺	
13:00	12:45-13:30 ZVW STRIKE tiger 🐯			13:00-13:45 SH'BAM			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 🐯		13:00-13:45 ハレトン 伊藤	13:00-13:30 溶岩浴	13:00-13:30 RPM
14:00	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 RPM 須田	14:15-15:55 BODYJAM100 # MARI & YUME ※有料クラス (別紙参照)	13:45-14:30 アロマストレッチ 神谷 ☺	
15:00	14:45-15:30 BODYATTACK 須田	13:00-18:30 溶岩浴		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		15:15-16:00 FREE STYLE Rian.D					
16:00			16:00-17:15 RPM75 MASAHIRO & MASAKI					16:00-16:45 リラククスアロマ ヨガ TERU		16:15-16:55 THE TRIP	16:30-17:00 GRIT 倉田			15:00-18:45 溶岩浴	15:45-16:15 RPM BEGINNER
17:00	16:45-17:30 BODYPUMP			16:30-18:00 STEP & ATTACK 佐竹 & 須田	14:00-21:00 溶岩浴		16:15-17:15 BODYATTACK								
18:00	17:45-18:15 BODYCOMBAT			定員14名			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		18:00-18:30 RPM
19:00	18:30-19:15 SH' BAM			19:00-19:45 HIPHOP YOSHIKI			18:15-18:45 SH'BAM		19:00-19:30 BODYBALANCE	19:00-19:30 BODYCOMBAT		19:00-19:40 THE TRIP	19:00-19:45 FREE STYLE Rian.D	19:15-20:00 美ボディヨガ 久美 🐯	
20:00	19:30-20:15 BODYCOMBAT 須田		19:45-20:25 THE TRIP				19:45-20:30 BODYPUMP	溶岩浴 17:30-21:00	19:00-19:30 SPRINT	19:45-20:15 BODYBALANCE			20:15-21:15 BODYCOMBAT 大川	20:30-21:00 溶岩浴	
21:00		溶岩浴 20:15-21:00													
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		