

program 2022.9 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	8:00-10:00 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		9:00-9:30 SH'BAM
10:00		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 ベリーダンス Arwa	変更	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 RIKI		10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関		10:15-11:00 タイガーキック tiger(偶数週)		10:00-10:45 THE TRIP		10:15-11:00 SH'BAM (オンライン) # MARI
11:00		10:45-11:30 溶岩浴		11:00-11:45 バレトン 上重	11:30-13:30 溶岩浴		10:30-11:00 BODYATTACK	変更	10:30-11:00 SPRINT		10:45-11:30 BODYPUMP SACHIKO		10:45-11:15 アロマストレッチ 内巻	10:45-11:30 エアロピクス 上重		10:30-11:15 からだストレッチ 神谷		11:15-12:00 ZWV STRIKE tiger(偶数週)		11:30-12:15 BODYATTACK 須田		11:15-12:00 アロマリンパストレッチ 内巻
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		11:30-12:00 BODYCOMBAT	変更	11:45-12:30 アロマゆったりヨガ 内巻		11:45-12:30 煌伎匠 tiger		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
13:00		13:00-13:45 ピラティス 富山		13:00-13:45 THE TRIP	13:00-13:45 エアロピクス 染野		12:15-13:00 SH'BAM		13:15-14:00 ZUMBA YUME		12:45-13:30 ZWV STRIKE tiger		12:45-13:30 THE TRIP	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 BODYCOMBAT 須田		12:45-13:30 美ボディヨガ 久美
14:00		14:00-14:45 バレトン 伊藤		14:00-14:45 アロマヨガ 染野	14:15-15:00 BODYCOMBAT 須田		14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKI		13:00-15:00 溶岩浴		13:45-14:30 SH'BAM TOMOKO		14:00-14:30 TONE Masa	14:00-14:30 トネ Masa		14:00-14:45 週替わりレッスン		14:00-14:45 かんたんストレッチ 西岡		14:00-14:45 アロハフラ 山口		14:00-14:30 溶岩浴
15:00		15:00-15:45 ゆったり整えるヨガ 伊藤		15:15-16:00 BODYATTACK 須田	15:15-18:00 溶岩浴		15:45-16:30 BODYATTACK	変更	15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKI		14:45-15:30 BODYATTACK 須田		14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	14:45-15:15 RPM		15:00-15:30 初めてのインドアバイク 川崎		15:15-15:45 BODYATTACK		15:00-15:45 プラナヨガ 山口		15:15-16:00 FREE STYLE Rian.D
16:00		13:15-18:45 溶岩浴		15:45-16:15 RPM BEGINNER	17:00-17:30 RPM		17:00-18:15 溶岩浴		16:00-16:30 RPM 川崎		16:45-17:30 BODYPUMP		16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ	16:30-17:15 キッズエクササイズ まさ		16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO		16:15-17:00 THE TRIP		16:15-16:45 GRIT 竹田		16:15-16:45 GRIT 竹田
17:00				17:30-18:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 キッズダンス YUME		18:00-18:45 SH'BAM		17:00-18:15 溶岩浴		17:45-18:15 BODYCOMBAT		17:45-18:30 BODYPUMP	17:45-18:30 BODYPUMP		17:30-18:00 BODYCOMBAT		17:30-18:00 RPM 川崎		17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹		17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹
18:00		18:00-18:30 SH'BAM		18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 週替わりレッスン RIKI		19:00-19:45 RPM 須田		18:45-19:30 やさしいヨガ みさ		18:30-19:15 SH'BAM		19:00-19:45 リラックス整体 田川	19:00-19:45 リラックス整体 田川		18:30-19:15 やさしいアロマヨガ TERU		19:00-19:45 THE TRIP		19:00-19:30 BODYATTACK		19:00-19:30 SPRINT
19:00		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		20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO		20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川		19:30-20:15 BODYCOMBAT 須田		19:45-20:30 THE TRIP	19:45-20:30 THE TRIP		19:00-19:45 THE TRIP		19:45-20:30 BODYPUMP		19:45-20:30 BODYPUMP		19:45-20:30 BODYPUMP
20:00		20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D		20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D	20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D		20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D		20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D		20:30-21:15 ZUMBA Atsuko		20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:15-21:00 BODYATTACK 須田		20:30-21:00 SPRINT		20:30-21:00 SPRINT		20:30-21:00 SPRINT		20:30-21:00 SPRINT
21:00		21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川		21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa	21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa		21:15-22:00 シェアファイター 大川		21:15-23:00 溶岩浴		21:15-22:00 シェアファイター 大川		21:30-22:00 BODYCOMBAT	21:30-22:00 BODYCOMBAT		21:30-22:15 RPM 須田		21:30-22:15 RPM 須田		21:30-22:15 RPM 須田		21:30-22:15 RPM 須田
22:00		22:30-23:00 BODYBALANCE		22:00-22:45 TONE Masa	22:00-23:00 溶岩浴		22:15-22:45 BODYCOMBAT		22:15-23:00 THE TRIP		22:15-22:45 BODYCOMBAT		22:15-22:45 BODYPUMP	22:15-22:45 BODYPUMP		21:30-22:15 RPM 川崎		21:30-22:15 RPM 川崎		21:30-22:15 RPM 川崎		21:30-22:15 RPM 川崎
23:00																						

※事前予約制 別紙参照

【1.2週目】ステップ  
【3.4週目】エアロピクス

【奇数週】ヘルピックスストレッチ  
【偶数週】ピラティス

【奇数週】BODYSTEP 佐竹  
【偶数週】HIPHOP YOSHIKI

【奇数週】HIPHOP YOSHIKI  
【偶数週】SH'BAM 変更【V】

【奇数週】HIPHOP YOSHIKI  
【偶数週】BODYJAM YUME

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 バーチャルレッスン	♥ 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	

※「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