

program 2022.10 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	
10:00		9:30-10:30 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		9:30-10:15 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		9:00-9:30 SH'BAM	
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 BODYATTACK		10:30-11:00 SPRINT		10:30-11:15 アロマストレッチ 内巻		10:45-11:30 BODYPUMP SACHIKO		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)			10:15-11:00 SH'BAM MORI		10:00-10:45 ストレッチ&POLE 内巻	
12:00		11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO		10:45-11:15 RPM			11:30-12:00 BODYCOMBAT		11:30-12:00 SPRINT		11:45-12:30 燗技匠 tiger		11:45-12:30 ヨガ 染野		10:30-11:15 からだストレッチ 神谷	11:15-12:00 ZWV 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 内巻	
13:00		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			12:15-13:00 SH'BAM		12:15-12:45 初めてのインドアバイク 川崎		12:45-13:30 ZWV STRIKE tiger		12:45-13:30 THE TRIP		11:45-12:15 溶岩浴	12:00-12:30 SPRINT			11:15-13:30 溶岩浴		12:15-12:45 RPM	
14:00		13:00-13:45 ピラティス 富山		13:00-13:45 THE TRIP			13:15-14:00 ZUMBA YUME		13:00-13:45 THE TRIP		13:45-14:30 SH'BAM TOMOKO		14:00-14:30 TONE Masa		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 リラックス整体 田川	
15:00		14:00-14:45 バレト 伊藤		14:15-15:00 BODYCOMBAT 須田			14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKI		14:00-14:45 アロマヨガ 染野		14:45-15:30 BODYATTACK 須田		14:45-15:30 BODYCOMBAT 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		13:45-14:30 溶岩浴	
16:00		15:00-15:45 ゆったり整えるヨガ 伊藤		15:15-16:00 BODYATTACK 須田			15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKI		15:15-18:00 溶岩浴		15:30-16:00 SPRINT		15:30-16:00 SPRINT		14:45-15:15 RPM	15:15-15:45 BODYATTACK			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	
17:00	新	13:15-19:00 溶岩浴		15:45-16:15 RPM BEGINNER			15:45-16:30 BODYATTACK		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		14:00-18:00 溶岩浴	16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO			16:15-17:00 THE TRIP		16:15-16:45 GRIT 竹田	
18:00	新	17:00-17:45 SH'BAM		16:15-17:00 BODYPUMP			17:00-18:15 溶岩浴		17:00-18:15 溶岩浴		17:45-18:15 BODYCOMBAT		17:45-18:30 BODYPUMP		16:45-17:30 BODYPUMP	17:30-18:00 BODYCOMBAT			17:30-18:00 RPM 川崎		17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹	
19:00		18:00-18:45 BODYATTACK		17:30-18:15 キッズダンス YUME			18:00-18:45 SH'BAM		18:00-18:45 SH'BAM		18:30-19:15 SH'BAM		18:30-19:15 SH'BAM		17:45-18:30 BODYPUMP	18:00-18:45 やさしいアロマヨガ TERU			18:15-18:45 SH'BAM		18:15-19:00 GROUP fight 竹田	
20:00		19:00-19:30 BODYCOMBAT		18:30-19:15 キッズダンス YUME			18:45-19:30 やさしいヨガ みさ		18:45-19:30 やさしいヨガ みさ		19:00-19:45 リラックス整体 田川		19:00-19:45 リフレッシュヨガ TERU		18:00-18:45 やさしいアロマヨガ TERU	19:00-19:45 リフレッシュヨガ TERU			19:00-19:30 BODYATTACK		19:00-19:30 SPRINT	
21:00		19:30-20:15 からだほぐし Atsuko		18:30-19:15 キッズダンス YUME			19:15-19:45 筋膜リリース 須田		19:15-19:45 筋膜リリース 須田		19:30-20:15 BODYCOMBAT 須田		20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO		19:30-20:15 BODYCOMBAT 須田	19:45-20:30 THE TRIP			19:45-20:30 BODYPUMP		19:15-19:45 BODYPUMP	
22:00		20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D		19:45-20:30 THE TRIP			20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO		20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川		20:15-21:00 溶岩浴		20:15-21:00 溶岩浴		20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:30-21:00 SPRINT			20:00-20:30 BODYATTACK		20:00-20:30 BODYATTACK	
23:00		21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川		19:45-23:00 溶岩浴			21:15-22:00 シェイプファイター 大川		21:15-23:00 溶岩浴		21:15-21:45 SPRINT 須田		21:30-22:15 からだほぐし Atsuko		20:15-23:00 溶岩浴	21:30-22:15 RPM 須田			21:30-22:15 RPM 須田		21:30-22:15 RPM 須田	

※「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

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 :12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・筋膜リリース: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	
その他 :20名	キッズスクール	
HOT・溶岩浴 :13名	溶岩浴	