

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		10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関	
11:00		10:00-10:45 週替わりレッスン 関ゆり		10:45-11:15 RPM			10:30-11:00 BODYATTACK		10:30-11:00 SPRINT		10:45-11:30 BODYPUMP SACHIKO		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			10:15-11:00 タイガーキック tiger(偶数週)		10:00-10:45 ストレッチ&POLE 内埜	
12:00		11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO		11:00-11:45 バレトン 上重			11:30-12:00 BODYCOMBAT		11:30-12:00 SPRINT		11:45-12:30 煌伎匠 tiger		11:45-12:30 ヨガ 染野			11:15-12:00 ZWV STRIKE tiger(偶数週)			11:15-12:00 BODYCOMBAT(奇数週)		11:30-12:15 BODYATTACK 須田	
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	
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			12:45-13:45 エアロピクス 西岡			12:45-13:45 エアロピクス 西岡		12:45-13:30 BODYCOMBAT 須田	
15:00		14:00-14:45 バレトン 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			14:45-15:15 RPM		14:00-14:45 かんたんストレッチ 西岡	
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		15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKI		15:45-16:30 BODYATTACK		15:30-16:00 SPRINT			15:00-15:30 初めてのインドアバイク 川崎			15:15-15:45 BODYATTACK		15:00-15:30 初めてのインドアバイク 川崎	
17:00	新	13:15-19:00 溶岩浴		15:45-16:15 RPM BEGINNER 新			16:00-16:30 RPM 川崎		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			16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO			16:15-17:00 THE TRIP		16:15-16:45 GRIT 竹田	
18:00	新	17:00-17:45 SH'BAM		17:30-18:15 キッズダンス YUME			17:00-18:15 溶岩浴		17:00-18:15 溶岩浴		17:45-18:15 BODYCOMBAT		17:45-18:30 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		18:30-19:15 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			18:15-18:45 SH'BAM			18:15-18:45 SH'BAM		18:15-19:00 GROUP fight 竹田	
20:00		19:00-19:30 BODYCOMBAT 新		18:30-19:15 週替わりレッスン RIKI			19:00-19:45 RPM 須田		19:00-19:45 RPM 須田		19:15-19:45 筋膜リリース 須田		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			19:00-19:45 THE TRIP		19:00-19:30 BODYATTACK	
21:00		19:30-20:15 からだほぐし Atsuko		19:45-20:30 THE TRIP			20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO		20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO		20:15-21:00 溶岩浴		20:15-21:00 溶岩浴			19:45-20:30 THE TRIP			19:45-20:30 BODYPUMP		19:45-20:30 BODYPUMP	
22:00		20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D		20:15-20:45 SPRINT 須田			21:15-22:00 シェイプファイター 大川		21:15-22:00 シェイプファイター 大川		21:30-22:15 溶岩浴		21:30-22:15 溶岩浴			20:30-21:00 SPRINT			20:30-21:00 SPRINT		20:00-20:30 BODYATTACK	
23:00		21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川		21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa			22:00-22:45 TONE Masa		22:00-22:30 SPRINT		22:15-23:00 BODYPUMP		22:15-23:00 THE TRIP			21:30-22:15 RPM 須田			21:30-22:15 RPM 須田		21:30-22:15 RPM 須田	
		22:30-23:00 BODYBALANCE		22:00-22:45 TONE Masa												20:15~23:00 溶岩浴			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 ストレングス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	