

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   |                        |      | 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    | 10:00-10:45 THE TRIP  |
| 11:00 |        | 10:45-11:30 溶岩浴               |      | 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     |                        |      | 11:15-12:00 SH'BAM (奇数週)       |     |      | 11:15-12:00 ZWV STRIKE tiger(偶数週) |     | 10:15-11:00 BODYCOMBAT (奇数週) |                       |
| 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  |               |      | 12:15-13:00 SH'BAM           |                | 12:15-12:45 初めてのインドアバイク 川崎 |                      | 11:45-12:30 燐伎匠 tiger        |      | 11:45-12:30 ZUMBA Atsuko  |                        |      | 12:00-12:30 SPRINT             |     |      | 11:30-12:15 BODYATTACK 須田         |     | 11:15-12:00 溶岩浴              | 11:30-12:00 SPRINT    |
| 13:00 |        | 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       |                      | 12:45-13:30 ZWV STRIKE tiger |      | 13:00-13:45 SH'BAM        |                        |      | 12:45-13:30 リラクソヨガ emi         |     |      | 12:45-13:30 BODYCOMBAT 須田         |     | 12:15-12:45 RPM              | 12:30-13:15 リラクソ整体 田川 |
| 14:00 |        | 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       |                      | 13:45-14:30 SH'BAM TOMOKO    |      | 14:00-14:30 TONE Masa     |                        |      | 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     | 13:45-14:30 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   |               |      | 15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKI |                | 15:45-16:30 BODYATTACK     |                      | 14:45-15:30 BODYATTACK 須田    |      | 14:45-15:30 RPM           |                        |      | 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     |     | 15:00-15:30 溶岩浴              | 15:00-15:45 プラナヨガ 山口  |
| 16:00 |        | 13:15-19:00 溶岩浴               |      | 15:45-16:15 RPM BEGINNER 新  |               |      | 16:00-16:30 RPM 川崎           |                | 15:15-18:00 溶岩浴            |                      | 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          |                       |
| 17:00 | 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      |                        |      | 17:30-18:00 BODYCOMBAT         |     |      | 17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹           |     | 17:30-18:00 RPM 川崎           |                       |
| 18:00 | 新      | 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        |                        |      | 18:15-18:45 SH'BAM             |     |      | 18:15-18:00 BODYSTEP 佐竹           |     | 18:15-19:00 GROUP fight 竹田   | 17:45-18:35 RPM       |
| 19:00 |        | 19:00-19:30 BODYCOMBAT 新      |      | 18:30-19:15 キッズダンス YUME     |               |      | 18:45-19:30 やさしいヨガ みさ        |                | 18:30-19:15 SH'BAM         |                      | 19:00-19:45 リラクソ整体 田川        |      | 19:00-19:45 週替わりレッスン      |                        |      | 19:00-19:45 リフレッシュヨガ TERU      |     |      | 19:15-19:45 BODYPUMP              |     | 19:00-19:30 SPRINT           | 16:15-21:00 溶岩浴       |
| 20:00 |        | 19:30-20:15 からだほぐし Atsuko     |      | 18:30-19:15 週替わりレッスン RIKI   |               |      | 19:15-19:45 筋力リリース 須田        |                | 19:00-19:45 RPM 須田         |                      | 19:30-20:15 BODYCOMBAT 須田    |      | 19:45-20:30 THE TRIP      |                        |      | 19:00-19:45 THE TRIP           |     |      | 20:00-20:30 BODYATTACK            |     | 19:00-19:30 SPRINT           | 19:00-19:45 THE TRIP  |
| 21:00 |        | 20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D |      | 19:45-20:30 THE TRIP        |               |      | 20:15-20:45 SPRINT 須田        |                | 20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川       |                      | 20:30-21:15 ZUMBA Atsuko     |      | 20:15-21:00 溶岩浴           |                        |      | 20:30-21:00 SPRINT             |     |      | 20:00-20:30 BODYATTACK            |     | 20:00-20:30 BODYATTACK       |                       |
| 22:00 |        | 21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川     |      | 21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa |               |      | 21:15-22:00 シェイプファイター 大川     |                | 21:15-23:00 溶岩浴            |                      | 21:15-22:00 SH'BAM           |      | 21:30-22:15 からだほぐし Atsuko |                        |      | 21:30-22:15 RPM 川崎             |     |      | 21:30-22:15 RPM 須田                |     | 21:30-22:15 RPM 須田           | 21:15-23:00 溶岩浴       |
| 23:00 |        | 22:30-23:00 BODYBALANCE       |      | 22:00-22:45 TONE Masa       |               |      | 22:15-23:00 BODYPUMP         |                | 22:15-23:00 THE TRIP       |                      | 22:15-23:00 THE TRIP         |      | 22:15-23:00 THE TRIP      |                        |      | 20:15~23:00 溶岩浴                |     |      | 22:30-23:00 SPRINT                |     | 22:30-23:00 SPRINT           |                       |

※「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・筋力リリース: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                     |             |