

program 2022.11 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		9:15-9:45 RPM		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	9:30-10:15 溶岩浴		9:45-10:15 SH'BAM		9:30-10:00 RPM		9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKAI		9:00-9:45 エアリアルヨガ 関		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		10:15-11:00 SH'BAM MORI		10:00-10:45 ポールストレッチ Atsuko	
11:00		10:45-11:30 溶岩浴		10:45-11:15 RPM		10:30-11:15 BODYCOMBAT	10:30-11:15 調整ストレッチ Naoko		10:45-11:30 BODYPUMP SACHIKO		10:30-11:15 自律神経を整えるヨガ AKI		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 SH'BAM (5日.19日)		11:15-12:00 ZWV STRIKE tiger		11:30-12:15 BODYATTACK 須田		11:15-12:00 美ユティーストレッチ Atsuko	
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		11:45-12:30 尻トレ Naoko	11:45-12:30 ゆったりアロマヨガ TERU		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		11:15-13:30 溶岩浴		12:15-12:45 RPM		12:45-13:30 BODYCOMBAT 須田		12:30-13:15 リラックス整体 田川	
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	13:00-15:00 溶岩浴		13:45-14:30 SH'BAM TOMOKO		12:45-13:30 ZWV STRIKE tiger		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		14:00-14:45 溶岩浴		14:00-14:45 アロハ・フラ 山口		13:45-14:30 溶岩浴	
14:00		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 RIKAI		14:45-15:30 BODYATTACK 須田		14:45-15:30 BODYATTACK Masa		14:45-15:15 RPM		14:00-14:45 溶岩浴		14:45-15:15 RPM		14:00-14:45 溶岩浴		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		14:00-14:45 RPM 須田
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 RIKAI		15:45-16:30 BODYATTACK		15:30-16:00 SPRINT		14:45-15:15 RPM		15:15-15:45 BODYATTACK		15:15-16:30 パワーヨガ 諸星		15:00-15:30 初めてのインドアバイク		15:15-16:00 FREE STYLE Rian.D		15:00-15:45 プラナヨガ 山口		15:00-15:45 プラナヨガ 山口
16:00		16:00-16:45 ストレスリリース 川崎		16:15-17:00 BODYPUMP		16:45-17:30 BODYATTACK		17:00-17:30 RPM		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		16:15-17:00 グループ fight 竹田		16:15-17:00 パワーヨガ 諸星		16:15-17:00 パワーヨガ 諸星		16:15-17:00 パワーヨガ 諸星
17:00		17:00-17:45 SH'BAM		17:30-18:15 キッズダンス YUME		18:00-18:45 SH'BAM		18:00-18:45 SH'BAM		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		17:30-18:00 BODYCOMBAT		17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹		17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹
18:00		18:00-18:45 BODYATTACK		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		18:30-19:15 SH'BAM		18:30-19:15 SH'BAM		18:00-18:45 やさしいアロマヨガ TERU		18:30-19:15 ストレスリリース 川崎		18:15-18:45 GRIT 竹田		18:15-18:45 GRIT 竹田		18:15-18:45 GRIT 竹田		18:15-18:45 GRIT 竹田
19:00		19:00-19:30 BODYCOMBAT		19:45-20:30 THE TRIP		19:15-19:45 筋膜リリース 須田		19:15-19:45 筋膜リリース 須田		19:00-19:45 リラックス整体 田川		19:00-19:45 リラックス整体 田川		19:00-19:45 リフレッシュヨガ TERU		19:00-19:45 THE TRIP		19:15-19:45 BODYPUMP		19:15-19:45 BODYPUMP		19:15-19:45 BODYPUMP		19:15-19:45 BODYPUMP
20:00		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 タイ式ヨガ 大川		19:30-20:15 BODYCOMBAT 須田		20:00-20:45 RPM 須田		20:15-21:00 BODYATTACK 須田		20:30-21:00 SPRINT		20:00-20:30 BODYATTACK		20:00-20:30 BODYATTACK		20:00-20:30 BODYATTACK		20:00-20:30 BODYATTACK
21:00		21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川		21:30-22:00 SPRINT		21:15-22:00 シェイプファイター 大川		21:15-23:00 溶岩浴		20:30-21:15 ZUMBA Atsuko		20:45-21:15 初めてのインドアバイク 川崎		21:30-22:00 RPM 川崎		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		21:30-22:15 RPM 須田
22:00		22:30-23:00 BODYBALANCE		22:00-22:45 TONE Masa		22:15-23:00 BODYPUMP		22:15-23:00 THE TRIP		21:30-22:30 BODYPUMP		21:30-22:30 BODYPUMP		21:30-22:15 溶岩浴		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		21:30-22:15 RPM 須田
23:00																								

【7日.14日】
ステップ
【21日.28日】
エアロピクス

【1日.15日.29日】
ヘルピックスストレッチ
【8日.22日】
ピラティス

【4日.18日】
BODYSTEP
佐竹
【11日.25日】
HIPHOP
YOSHIKI

【5日.19日】
HIPHOP
YOSHIKI
【12日.26日】
SH'BAM
MORI

【4日.18日】
HIPHOP
YOSHIKI
【11日.25日】
BODYJAM
YUME

11:15-12:00
SH'BAM
(5日.19日)

10:15-11:00
BODYCOMBAT
(5日.19日)

【5日.19日】
HIPHOP
YOSHIKI
【12日.26日】
SH'BAM
MORI

定員	色	内容	その他
ステップ台 :12名	赤	ヨガ ピラティスなどの調整系	△ 高温
GRIT・筋膜リリース:15名	青	格闘技 ダンス ストレNGTHSなどのアクティブ系	38~40度
エアリアルヨガ :9名	紫	エアリアルヨガ	☺ 中・上級者向
ZWV :10名	緑	インドアバイク	☺ 初心者向
その他 :20名	黄	レスミルズ パーチャルレッスン	
HOT・溶岩浴 :13名	橙	キッズスクール	
	白	溶岩浴	

※「平日」→「祝日」の場合：スタジオ、HOTともに21:15までのクラスとなります。

新 は新導入クラス 変更 は前月からの時間・内容変更