

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		9:30-10:00 SH'BAM	9:30-10:15 ベリーダンス Arwa		9:45-10:15 SH'BAM		9:30-10:00 RPM 川崎		9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKAI		9:30-10:15 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 (12日.26日)		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		11:00-11:45 パレトン 上重		10:30-11:15 BODYCOMBAT		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 (12日.26日)		11:30-12:15 BODYATTACK 須田		11:15-12:00 美ユティースストレッチ 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		11:30-13:30 溶岩浴		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 ヨガ 染野		11:45-12:30 ZUMBA Atsuko		11:45-12:15 溶岩浴		11:50-12:45 RPM		12:15-12:45 RPM		12:30-13:15 リラックス整体 田川		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		13:00-13:45 THE TRIP		13:15-14:00 ZUMBA YUME		13:00-15:00 溶岩浴		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 パレトン 伊藤		14:15-15:00 BODYCOMBAT 須田		14:00-14:45 アロマヨガ 染野		14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKAI		14:45-15:30 BODYATTACK 須田		14:45-15:30 BODYATTACK 須田		14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa		14:45-15:15 RPM		14:45-15:15 RPM		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		15:00-15:45 ゆったり整えるヨガ 伊藤		15:15-16:00 BODYATTACK 須田		15:15-16:00 BODYATTACK 須田		15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKAI		15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKAI		15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKAI		15:30-16:00 SPRINT		14:00-17:30 溶岩浴		15:15-15:45 BODYATTACK		15:15-16:00 パワーヨガ 諸星		16:15-17:00 THE TRIP		16:15-17:00 パワーヨガ 諸星
16:00		16:00-16:45 ストレスリリース 川崎		16:15-17:00 BODYPUMP		16:15-17:00 BODYPUMP		16:45-17:30 BODYATTACK		16:45-17:30 BODYPUMP		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 GROUP 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
17:00		17:00-17:45 SH'BAM		17:30-18:15 キッズダンス YUME		17:00-17:30 RPM		17:00-18:15 溶岩浴		17:45-18:15 BODYCOMBAT		17:45-18:15 BODYCOMBAT		17:45-18:30 BODYPUMP		17:45-18:30 BODYPUMP		17:30-18:00 BODYCOMBAT		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		18:00-18:30 RPM		18:30-19:15 週替わりレッスン RIKAI		18:00-18:45 SH' BAM		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		18:00-18:45 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
19:00		19:00-19:30 BODYCOMBAT		18:30-19:15 週替わりレッスン RIKAI		18:30-19:15 週替わりレッスン RIKAI		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 週替わりレッスン		19:00-19:45 リフレッシュヨガ TERU		17:00-21:00 溶岩浴		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		19:45-20:30 BODYJAM YUME		20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO		20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川		20:00-20:45 RPM 須田		20:15-21:00 溶岩浴		20:15-21:00 BODYATTACK 須田		19:45-20:30 BODYPUMP		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		21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa		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		21:15-22:00 シェイプファイター 大川		20:45-21:15 初めてのインドアバイク 川崎		20:45-21:15 初めてのインドアバイク 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
22:00		22:30-23:00 BODYBALANCE		22:00-22:45 TONE Masa		21:00-23:00 溶岩浴		22:00-22:30 SPRINT		22:15-23:00 BODYPUMP		22:15-23:00 THE TRIP		21:30-22:30 BODYPUMP		21:30-22:15 週替わりレッスン		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)

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
GRIT・筋膜リリース:15名	エアリアルヨガ	38~40度
エアリアルヨガ :9名	インドアバイク	☝ 中・上級者向
ZWV :10名	レスミルズ パーチャルレッスン	☺ 初心者向
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」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