

program 2022.12 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		8:00-9:00 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	9:00-9:45 エアリアルヨガ 関	9:15-9:45 BODYPUMP	9:15-9:45 BODYPUMP	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			9:45-10:15 SH'BAM			9:30-10:00 RPM			9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKI			10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関			10:00-10:45 ポールストレッチ Atsuko	10:00-10:45 THE TRIP
11:00		10:45-11:30 溶岩浴		10:45-11:15 RPM			10:30-11:15 BODYCOMBAT			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 SH' BAM MORI	10:15-11:00 ボディコンバット (3日.17日)
12:00		12:00-12:45 サルエクササイズ 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 ZUMBA Atsuko			11:15-12:00 ZWV STRIKE tiger (10日.24日)			11:30-12:15 BODYATTACK 須田	11:15-12:00 美ボディストレッチ Atsuko
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			12:45-13:30 ZWV STRIKE tiger			13:00-13:45 SH'BAM			12:45-13:45 エアロピクス 西岡			12:30-13:15 リラックス整体 田川	12:45-13:30 BODYCOMBAT 須田
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			14:00-14:45 通替わりレッスン			14:00-14:45 アロハ・フラ 山口	13:45-14:30 溶岩浴
15:00		15:00-15:45 adidas YOGA 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			15:00-15:45 溶岩浴			14:45-15:30 BODYATTACK 須田			14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa			14:45-15:15 RPM			15:00-15:45 プラナヨガ 山口	15:00-15:45 溶岩浴
16:00		16:00-16:45 ストレスリリース 川崎		16:15-17:00 BODYPUMP			16:00-16:30 RPM 川崎			16:00-16:30 RPM 川崎			16:15-17:00 BODYPUMP			16:15-17:00 BODYPUMP			15:15-15:45 BODYATTACK			15:15-16:00 FREE STYLE Rian.D	15:15-16:00 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			17:00-18:15 溶岩浴			17:00-18:15 溶岩浴			17:30-18:00 BODYCOMBAT			17:30-18:15 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 GROUP fight 竹田
18:00		18:00-18:45 BODYATTACK		18:30-19:15 キッズダンス YUME			18:15-19:00 SH' BAM			18:15-19:00 SH' BAM			18:15-19:00 SH' BAM			18:00-18:45 やさしいアロマヨガ TERU			17:30-18:00 BODYCOMBAT			17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹	16:15-18:45 溶岩浴
19:00		19:00-19:30 BODYCOMBAT		18:45-19:30 RPM 須田			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			18:30-19:15 BODYPUMP			18:00-18:30 RPM 川崎			18:15-18:45 GRIT 竹田	17:45-18:35 RPM
20:00		19:30-20:15 からだほぐし Atsuko		19:45-20:30 THE TRIP			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			19:30-20:15 BODYCOMBAT 須田			19:00-19:45 通替わりレッスン			19:00-19:30 THE TRIP			19:15-19:45 BODYPUMP	19:15-20:00 パワーヨガ 諸星
21:00		20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D		19:45-20:30 BODYJAM YUME			20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO			20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川			20:15-21:00 溶岩浴			20:15-21:00 BODYATTACK 須田			19:45-20:15 ストレスリリース 川崎			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			21:15-22:00 シェイプファイター 大川			21:30-22:15 ZUMBA Atsuko			21:30-22:15 ZUMBA Atsuko			21:30-22:15 RPM 川崎			21:30-22:15 RPM 須田	21:30-22:15 RPM 須田
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			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」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

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	