

program 2023.1 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		8:00-8:30 溶岩浴 新			8:30-9:00 BODYBALANCE	8:00-10:00 溶岩浴		8:30-9:15 BODYCOMBAT	8:00-9:30 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	9:15-9:45 BODYPUMP		8:00-9:30 溶岩浴		8:00-9:30 溶岩浴		
9:30	9:00-9:30 BODYBALANCE		9:00-9:30 SPRINT		8:45-9:30 癒しヨガ KAORI ☺			9:00-9:30 RPM								9:00-9:45 エアリアルヨガ 関 ☺									
10:00		9:30-10:30 ゆったりストレッチ 星 ☺		新 10:00-10:45 ポップピラティス KAORI ☺				9:30-10:15 ベリーダンス Arwa ☺		9:30-10:00 RPM 川崎			9:30-10:00 RPM			10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関 ☺					10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関 ☺		10:00-10:45 ボールストレッチ Atsuko ☺	10:00-10:45 THE TRIP	
10:30	10:00-10:45 週替わりレッスン 関ゆり			10:00-10:45 リラクスストレッチ emi ☺				10:30-11:15 調整ストレッチ Naoko ☺		9:45-10:15 SH'BAM	10:00-10:45 自律神経を整えるヨガ AKI ☺		9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKa ☺			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 (14日,28日)		10:15-11:00 SH'BAM MORI ☺		
11:00		10:45-11:30 溶岩浴		11:00-11:45 バレトン 上重 ☺				10:30-11:15 BODYCOMBAT		10:45-11:30 BODYPUMP SACHIKO 新	11:15-12:00 八支則ヨガ AKI ☺		10:45-11:30 エアロビクス 上重 ☺			11:15-12:00 ZWV STRIKE tiger (14日,28日)					11:15-12:00 ZWV STRIKE tiger (14日,28日)		11:15-12:00 美ユティーストレッチ Atsuko ☺		
11:30	11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO ☺		10:45-11:15 RPM		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 ZUMBA Atsuko ☺			11:30-12:00 SPRINT					11:30-12:15 BODYATTACK 須田		11:30-12:00 SPRINT		
12:00		12:00-12:45 サルサエクササイズ 富山 ☺		12:00-12:45 キレイになるヨガ emi ☺									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		
12:30	12:00-12:45 ヘルピクストレッチ 松田 ☺												12:45-13:30 ZWV STRIKE tiger ☺			12:45-13:30 リラクスヨガ emi ☺					12:45-13:45 エアロビクス 西岡 ☺		12:45-13:30 BODYCOMBAT 須田	12:30-13:15 リラクス整体 田川 ☺	
13:00	13:00-13:45 ピラティス 富山 ☺		13:00-13:45 THE TRIP		14:00-14:45 アロマヨガ 染野 ☺			13:15-14:00 ZUMBA YUME ☺		13:00-15:00 溶岩浴			13:45-14:30 SH'BAM TOMOKO ☺			14:00-14:30 TONE Masa					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 ☺	13:45-14:30 溶岩浴	
13:30		13:15-15:30 溶岩浴		14:15-15:00 BODYCOMBAT 須田				14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKa ☺					14:45-15:30 BODYATTACK 須田			14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa					14:45-15:15 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	15:00-15:45 プラナヨガ 山口
14:00	14:00-14:45 バレトン 伊藤 ☺			15:15-16:00 BODYATTACK 須田				15:30-16:15 ヘルピクストレッチ RIKa ☺			12:30-18:30 溶岩浴			15:15-17:30 溶岩浴			15:15-15:45 BODYATTACK				15:15-16:00 パワーヨガ 諸星		15:15-16:00 パワーヨガ 諸星		
14:30		15:45-16:15 RPM BEGINNER						16:00-16:30 RPM 川崎					15:30-16:00 SPRINT			16:15-17:00 BODYPUMP					16:15-17:00 THE TRIP		16:15-17:00 GROUP fight 竹田		
15:00	15:00-15:45 adidas YOGA 伊藤 ☺												16:15-17:00 BODYPUMP			17:30-18:15 キッズエクササイズ まさ					17:00-18:45 溶岩浴		17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹	16:15-18:45 溶岩浴	
15:30		16:00-16:45 ストレッチリーフ 川崎 ☺											18:00-19:00 ジュニアアスリート トレーニング 川崎			18:00-18:45 やさしいアロマヨガ TERU ☺					18:00-18:30 RPM 川崎		18:15-18:45 GRIT 竹田		
16:00	新 16:00-16:45 BODYATTACK		15:45-16:15 RPM BEGINNER										19:00-19:45 リラクス整体 田川 ☺			19:00-19:45 週替わりレッスン					18:45-19:30 BODYPUMP		19:15-20:00 アロマヨガ emi		
16:30		16:15-17:00 BODYPUMP											19:30-20:15 BODYCOMBAT 須田			19:00-19:45 リフレッシュヨガ TERU ☺					19:15-20:00 SPRINT		19:15-19:45 BODYPUMP	19:15-20:00 パワーヨガ 諸星	
17:00	17:00-17:45 SH'BAM												20:00-20:45 ZUMBA Atsuko ☺			20:15-21:00 BODYATTACK 須田					20:30-21:00 SPRINT		20:00-20:30 BODYATTACK		
17:30		17:15-19:15 溶岩浴											20:30-21:15 ZUMBA Atsuko ☺			20:30-21:00 SPRINT					20:30-21:00 溶岩浴				
18:00	新 18:00-19:00 キッズ空手 竹中		18:00-18:30 RPM										21:15-22:00 シェイプファイター 大川			21:30-22:15 からだほぐし Atsuko ☺					21:30-22:15 RPM 川崎		21:30-22:15 週替わりレッスン		
18:30		18:15-19:15 溶岩浴											21:30-22:15 からだほぐし Atsuko ☺			21:30-22:15 週替わりレッスン					21:30-22:15 RPM 川崎		21:30-22:15 週替わりレッスン		
19:00	変更 19:15-19:45 BODYCOMBAT		19:45-20:30 THE TRIP										22:15-23:00 BODYPUMP			22:15-23:00 THE TRIP					22:15-23:00 SPRINT				
19:30		19:45-20:30 からだほぐし Atsuko ☺											22:15-23:00 THE TRIP									22:00-22:45 TONE Masa			
20:00	20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D		19:45-20:30 THE TRIP										22:15-23:00 THE TRIP									22:00-22:45 TONE Masa			
20:30		21:00-23:00 溶岩浴											22:15-23:00 THE TRIP									22:00-22:45 TONE Masa			
21:00	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川		21:30-22:00 SPRINT										22:15-23:00 THE TRIP									22:00-22:45 TONE Masa			
21:30		21:00-23:00 溶岩浴											22:15-23:00 THE TRIP									22:00-22:45 TONE Masa			
22:00	新 22:30-23:00 BODYBALANCE		21:30-22:00 SPRINT										22:15-23:00 THE TRIP									22:00-22:45 TONE Masa			
22:30		21:00-23:00 溶岩浴											22:15-23:00 THE TRIP									22:00-22:45 TONE Masa			
23:00		21:00-23:00 溶岩浴											22:15-23:00 THE TRIP									22:00-22:45 TONE Masa			

11:15-12:00 SH'BAM (7日,21日)

10:15-11:00 BODYCOMBAT (7日,21日)

【10日,24日】ヘルピクストレッチ 【17日】ピラティス

【6日,20日】BODYSTEP 佐竹 【13日,27日】HIPHOP YOSHIKI

【7日,21日】HIPHOP YOSHIKI 【14日,28日】BODYJAM MORI

【6日,20日】HIPHOP YOSHIKI 【13日,27日】BODYJAM YUME

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・筋力リリース: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	レズミルズ 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