

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			8:30-9:15 BODYCOMBAT	8:00-9:30 溶岩浴			8:00-10:00 溶岩浴				8:00-9:30 溶岩浴			8:00-9:30 溶岩浴		
	9:00-9:30 BODYBALANCE		9:00-9:30 SPRINT		8:45-9:30 癒しヨガ KAORI ☺			9:00-9:30 RPM								9:00-9:30 RPM BEGINNER	9:00-9:45 エアリアルヨガ 関 ☺		9:15-9:45 RPM	9:15-9:45 BODYPUMP			
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 ☺			10:00-10:45 リラクスストレッチ emi ☺			9:30-10:15 ベリーダンス Arwa ☺			9:30-10:00 RPM 川崎									10:00-10:45 ボールストレッチ Atsuko ☺	
	10:00-10:45 週替わりレッスン 関ゆり							10:15-10:45 SPRINT			9:45-10:15 SH'BAM			10:00-10:45 自律神経を整えるヨガ AKI ☺									10:00-10:45 THE TRIP
11:00		10:15-11:30 溶岩浴																					
	11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO ☺																						
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 ☺																					
13:00																							
	13:00-13:45 ピラティス 富山 ☺		13:00-13:45 THE TRIP																				
14:00																							
	14:00-14:45 バレトン 伊藤 ☺																						
15:00																							
	15:00-15:45 adidas YOGA 伊藤 ☺																						
16:00																							
	新 16:00-16:45 BODYATTACK																						
17:00																							
18:00																							
	新 18:00-19:00 キッズ空手 竹中																						
19:00																							
	変更 19:15-19:45 BODYCOMBAT																						
20:00																							
	20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D																						
21:00																							
22:00																							
	新 22:30-23:00 BODYBALANCE																						
23:00																							

【9日,16日】
ステップ
【23日,30日】
エアロピクス

【10日,24日】
ヘルピックスストレッチ
【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

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	
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	
GRIT・筋力リリース:15名	エアリアルヨガ	
エアリアルヨガ:9名	インドアバイク	
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	

※「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。