

program 2023.2 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	8:00-8:30 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 SH'BAM	9:15-9:45 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		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		9:45-10:15 SH'BAM		9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKA		11:30-12:15 SH'BAM (4日.18日)		10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関		10:00-10:30 SPRINT	10:15-11:00 SH'BAM MORI		10:00-10:45 THE TRIP		10:00-10:45 THE TRIP			
11:00		10:45-11:30 溶岩浴		11:00-11:45 バレトン 上重			10:30-11:15 調整ストレッチ Naoko		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		10:30-11:15 タイガーキック tiger (11日.25日)		10:30-11:15 BODYCOMBAT (4日.18日)		11:15-12:00 美ユティーストレッチ Atsuko		11:30-12:00 SPRINT		11:15-12:00 SPRINT		
12:00		12:00-12:45 サルサエクササイズ 富山		12:00-12:45 ヘルピクストレッチ 松田	11:15-13:30 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 煌伎匠 tiger		11:45-12:30 八支則ヨガ AKI		11:30-12:15 パワーヨガ初級 諸星		11:30-12:15 ZWV STRIKE tiger (11日.25日)		11:30-12:15 SPRINT	11:30-12:15 BODYATTACK 須田		12:15-12:45 RPM		12:30-13:15 リラクス整体 田川		12:45-13:30 BODYCOMBAT 須田	
13:00		13:00-13:45 ピラティス 富山		13:00-13:45 THE TRIP	13:00-13:45 体幹フィットピクス 染野		13:15-14:00 ZUMBA YUME		13:00-15:00 溶岩浴		12:45-13:30 ZWV STRIKE tiger		12:45-13:30 BODYBALANCE 諸星		12:45-13:30 リラクスヨガ emi		12:45-13:45 エアロピクス 西岡		14:00-14:45 溶岩浴	12:45-13:30 BODYCOMBAT 須田		13:45-14:30 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	14:00-14:45 ほぐしヨガ 染野		14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA		14:00-14:30 溶岩浴		14:45-15:30 BODYATTACK 須田		14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa		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		14:00-14:45 RPM 須田		14:00-14:45 RPM 須田	
15:00		15:00-15:45 adidas YOGA 伊藤		15:15-16:00 BODYATTACK 須田			15:30-16:15 ヘルピクストレッチ RIKA		15:00-16:00 経絡ヨガ 諸星		15:30-16:00 SPRINT		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	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		15:00-15:45 プラナヨガ 山口	
16:00		16:00-16:45 BODYATTACK		16:15-17:00 BODYPUMP			16:00-16:30 RPM 川崎		16:15-17:00 BODYPUMP		16:15-17:00 BODYPUMP		16:15-17:00 BODYPUMP		16:15-17:00 BODYPUMP		16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO		16:15-17:00 THE TRIP	16:15-17:00 GROUP fight 竹田		16:15-17:00 THE TRIP		16:15-17:00 THE TRIP		16:15-17:00 THE TRIP	
17:00		17:00-17:45 SH'BAM		17:30-18:15 キッズダンス YUME	15:15-18:00 溶岩浴		17:30-18:30 ジュニアアスリート トレーニング 川崎		17:00-18:15 溶岩浴		18:00-19:00 ジュニアアスリート トレーニング 川崎		17:30-18:15 キッズエクササイズ まさ		18:00-18:45 やさしいアロマヨガ TERU		16:30-18:45 溶岩浴		17:45-18:30 SH'BAM	16:30-18:45 溶岩浴	17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹		17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹		17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹		16:15-18:45 溶岩浴
18:00		18:00-19:00 キッズ空手 竹中		18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 溶岩浴		18:15-18:45 RPM		18:45-19:30 やさしいヨガ みさ		19:00-19:45 リラクス整体 田川		19:00-19:45 溶岩浴		19:00-19:45 リフレッシュヨガ TERU		19:00-19:45 THE TRIP		19:00-19:45 BODYPUMP	18:15-18:45 GRIT 竹田		18:00-18:30 SPRINT		18:00-18:30 SPRINT		18:15-18:45 GRIT 竹田	
19:00		19:15-19:45 BODYCOMBAT		19:45-20:30 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		18:45-19:30 RPM 須田		19:30-20:15 BODYCOMBAT 須田		19:30-20:15 THE TRIP		19:00-19:45 溶岩浴		19:15-20:00 アロマヨガ emi		19:00-19:30 RPM 川崎	19:15-19:45 BODYPUMP		19:15-19:45 BODYPUMP		19:15-19:45 BODYPUMP		19:15-19:45 THE TRIP	
20:00		20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D		20:00-20:45 THE TRIP	20:00-20:45 BODYJAM YUME		20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO		20:00-20:45 RPM 須田		20:15-21:00 BODYBALANCE 佐竹		20:15-21:00 BODYATTACK 須田		20:15-21:00 BODYATTACK 須田		20:15-21:00 ストレスリリース 川崎		20:15-21:00 THE TRIP	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		21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa	21:00-21:45 溶岩浴		21:15-22:00 シェイプファイター 大川		21:15-22:00 SPRINT 須田		21:30-22:30 BODYPUMP 佐竹		21:30-22:15 からだほぐし Atsuko		21:30-22:00 RPM 川崎		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
22:00		22:30-23:00 BODYBALANCE 佐竹		22:00-22:45 TONE Masa	22:00-22:45 溶岩浴		22:15-23:00 BODYPUMP		22:15-23:00 THE TRIP		22:15-23:00 THE TRIP		22:15-23:00 THE TRIP		22:15-23:00 THE TRIP		22:15-23:00 THE TRIP		22:15-23:00 THE TRIP		22:15-23:00 THE TRIP		22:15-23:00 THE TRIP		22:15-23:00 THE TRIP		22:15-23:00 THE TRIP
23:00																											

【6日.20日】  
ステップ  
【13日.27日】  
エアロピクス

【7日.21日】  
ヘルピクストレッチ  
【14日】  
ピラティス

【3日.17日】  
BODYSTEP  
佐竹  
【10日.24日】  
HIPHOP  
YOSHIKI

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

【3日.17日】  
HIPHOP  
YOSHIKI  
【10日.24日】  
BODYJAM  
YUME

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・筋膜リリース: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。

新 は新導入クラス 変更 は前月からの時間・内容変更