

program 2023.3 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 RPM	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 リラックスストレッチ emi		10:00-10:45 リラックスストレッチ emi	10:30-11:15 調整ストレッチ Naoko		9:45-10:15 SH'BAM			9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKA			9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKA		10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関		10:15-11:00 SH'BAM MORI	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	11:00-11:45 ハレト 上重		10:30-11:15 BODYJAM 伊藤	10:30-11:15 調整ストレッチ Naoko		10:45-11:30 BODYPUMP SACHIKO			10:45-11:30 エアロビクス 上重			10:45-11:30 からだストレッチ 神谷		10:45-11:30 リフレッシュヨガ 関		10:45-11:30 SH'BAM MORI	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	11:15-13:30 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 ZUMBA Atsuko			11:30-12:15 パワーヨガ初級 諸星		11:45-12:30 ZWV STRIKE tiger		11:30-12:15 BODYATTACK 須田		11:30-12:00 SPRINT	
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 リラックスヨガ emi		12:45-13:45 エアロビクス 西岡		12:45-13:30 BODYCOMBAT 須田		12:30-13:15 リラックス整体 田川	
14:00		14:00-14:45 ハレト 伊藤		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			13:45-14:30 SH'BAM TOMOKO			14:00-14:30 TONE Masa			14:45-15:30 BODYATTACK 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	14:00-14:45 RPM 須田	
15:00		15:00-15:45 adidas YOGA 伊藤		15:45-16:15 RPM BEGINNER	15:15-16:00 BODYATTACK 須田		15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKA			15:00-16:00 経絡ヨガ 諸星			15:30-16:00 SPRINT			14:00-17:30 溶岩浴		14:45-15:15 RPM		15:15-16:00 FREE STYLE Rian.D	15:00-15:30 初めてのインドアバイク 川崎	15:00-15:45 プラナヨガ 山口	
16:00		16:00-16:45 BODYATTACK		16:00-16:45 ストレスリリーフ 川崎	16:15-17:00 BODYPUMP		16:15-17:00 BODYATTACK			16:15-17:00 BODYPUMP			16:15-17:00 BODYPUMP			16:15-17:00 溶岩浴		16:15-17:15 BODYATTACK		16:15-17:00 THE TRIP	16:15-17:00 GROUP fight 竹田		16:00-16:30 RPM 川崎
17:00		17:00-17:45 SH'BAM		17:30-18:15 キッズダンス YUME	17:30-18:15 キッズダンス YUME		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		17:30-18:15 キッズエクササイズ まさ			17:30-18:15 キッズエクササイズ まさ			17:30-18:15 キッズエクササイズ まさ		17:45-18:30 BODYCOMBAT RAN		17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹	16:30-18:45 溶岩浴	16:15-18:45 溶岩浴	
18:00		18:00-19:00 キッズ空手 竹中		18:00-18:30 RPM	18:30-19:15 キッズダンス YUME		18:45-19:30 RPM 須田			18:00-19:00 ジュニアアスリート トレーニング 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 SPRINT		18:15-18:45 GRIT 竹田		17:45-18:35 RPM	
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 LESMILLS CORE 須田			18:15-18:45 RPM			19:00-19:45 リラックス整体 田川			19:00-19:45 リフレッシュヨガ TERU		19:00-19:45 THE TRIP		19:15-19:45 BODYPUMP	19:15-20:00 アロマヨガ emi	19:00-19:30 RPM 川崎	19:00-19:45 THE TRIP
20:00		20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D		19:45-20:30 からだほぐし Atsuko	19:45-20:30 THE TRIP		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 BODYBALANCE 佐竹			20:15-21:00 BODYATTACK 須田		20:15-21:00 SH'BAM		20:00-20:30 BODYATTACK	20:15-21:00 ストレスリリーフ 川崎	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	21:15-23:00 溶岩浴		20:30-21:15 ZUMBA Atsuko			20:45-21:15 初めてのインドアバイク 川崎			20:15-23:00 溶岩浴		21:15-22:00 RPM 須田		21:15-19:45 BODYPUMP		19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星	19:00-19:45 THE TRIP
22:00		22:30-23:00 BODYBALANCE		21:00-23:00 溶岩浴	22:00-22:45 TONE Masa		22:15-23:00 BODYPUMP			21:30-22:30 BODYPUMP 佐竹			21:30-22:15 からだほぐし Atsuko			21:30-22:15 通替わりレッスン		21:15-22:00 RPM 須田		21:15-20:15 経絡ヨガ 諸星		21:15-20:15 経絡ヨガ 諸星	21:15-20:15 THE TRIP
23:00																							

※「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

定員	色	内容	その他
ステップ台 :12名	オレンジ	ヨガ ピラティスなどの調整系	△ 高温
GRIT :15名	紫	格闘技 ダンス ストレNGTHSなどのアクティブ系	38~40度
エアリアルヨガ :9名	緑	エアリアルヨガ	☺ 中・上級者向
ZWV :10名	黄緑	インドアバイク	☺ 初心者向
その他 :20名	黄	レスミルズ パーチャルレッスン	
HOT・溶岩浴 :13名	赤	キッズスクール	
	白	溶岩浴	

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

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

【7日.21日】ヘルピックスストレッチ 【14日.28日】ピラティス

【6日.13日】ステップ 【20日.27日】エアロビクス

11:45-12:30 SH'BAM (4日.18日)

変更

10:45-11:30 BODYCOMBAT (4日.18日)

変更

14:45-15:15 RPM

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

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