

program 2023.4 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<br>溶岩浴                  |                         |                                    | 8:00-8:30<br>溶岩浴                   |                          |                                          |                                   |                                     |                                    |                                    |                       |                                          |                                 |                                    |                                               | 8:00-9:30<br>溶岩浴                      |                                    |                                    | 8:00-9:30<br>溶岩浴                      |                                   |
|       | 9:00-9:30<br>BODYBALANCE            |                                   | 9:00-9:30<br>SPRINT     | 8:30-9:00<br>BODYBALANCE           | 8:45-9:30<br>癒しヨガ<br>KAORI ☺       | 9:00-9:30<br>RPM         | 8:30-9:00<br>BODYBALANCE                 | 8:00-10:00<br>溶岩浴                 |                                     | 8:30-9:15<br>BODYCOMBAT            | 8:00-10:00<br>溶岩浴                  |                       |                                          | 8:00-10:00<br>溶岩浴               | 9:00-9:30<br>RPM BEGINNER          | 9:00-9:45<br>エアリアルヨガ<br>関 ☺                   |                                       | 9:15-9:45<br>RPM                   | 9:15-9:45<br>SH'BAM                |                                       |                                   |
| 10:00 |                                     | 9:30-10:30<br>ゆったりストレッチ<br>星 ☺    |                         |                                    |                                    |                          |                                          |                                   | 9:30-10:15<br>ベリーダンス<br>Arwa ☺      |                                    |                                    | 9:30-10:00<br>RPM 川崎  |                                          |                                 | 9:30-10:15<br>エアリアルヨガ<br>RIKA ☺    |                                               |                                       | 10:00-10:45<br>リフレッシュヨガ<br>関 ☺     |                                    | 10:00-10:45<br>ポールストレッチ<br>Atsuko ☺   | 10:00-10:45<br>THE TRIP           |
|       | 10:00-10:45<br>週替わりレッスン<br>関ゆり      |                                   |                         | 10:00-10:45<br>ポップピラティス<br>KAORI ☹ | 10:00-10:45<br>リラクッスストレッチ<br>emi ☺ | 10:15-10:45<br>SPRINT    | 10:30-11:15<br>BODYJAM<br>伊藤 ☺           | 10:30-11:15<br>調整ストレッチ<br>Naoko ☺ | 10:30-11:00<br>SPRINT               | 10:45-11:30<br>BODYPUMP<br>SACHIKO | 10:30-11:15<br>自律神経を整えるヨガ<br>AKI ☺ | 10:45-11:15<br>SPRINT | 10:45-11:30<br>エアロビクス<br>上重 ☺            | 10:30-11:15<br>からだストレッチ<br>神谷 ☺ | 11:45-12:30<br>SH' BAM<br>(1日,15日) | 10:45-11:30<br>タイガーキック<br>tiger (8日,22日) ☹    | 10:45-11:30<br>BODYCOMBAT<br>(1日,15日) | 11:15-13:30<br>溶岩浴                 | 11:30-12:15<br>BODYATTACK<br>須田 ☺  | 11:15-12:00<br>美ユティーストレッチ<br>Atsuko ☺ | 11:30-12:00<br>SPRINT             |
| 11:00 | 11:00-11:45<br>SH' BAM<br>TOMOKO ☺  |                                   |                         | 11:00-11:45<br>バレットン<br>上重 ☺       |                                    |                          |                                          |                                   |                                     |                                    |                                    |                       |                                          |                                 | 11:30-12:00<br>SPRINT              | 11:45-12:30<br>ZWV STRIKE<br>tiger (8日,22日) ☹ | 11:15-13:30<br>溶岩浴                    | 12:15-12:45<br>RPM                 | 12:45-13:30<br>BODYCOMBAT<br>須田 ☺  | 12:30-13:15<br>リラクッス整体<br>田川 ☺        |                                   |
|       |                                     |                                   |                         |                                    | 11:15-13:30<br>溶岩浴                 |                          |                                          |                                   |                                     |                                    |                                    |                       |                                          |                                 |                                    |                                               |                                       |                                    |                                    |                                       |                                   |
| 12:00 | 12:00-12:45<br>サルサエクササイズ<br>富山 ☺    | 12:00-12:45<br>ヘルビックストレッチ<br>松田 ☺ |                         | 12:00-12:45<br>キレイになるヨガ<br>emi ☺   |                                    |                          |                                          | 11:45-12:30<br>虎トレ<br>Naoko ☺     | 11:45-12:30<br>ゆったりリアロマヨガ<br>TERU ☺ | 11:45-12:30<br>煌伎匠<br>tiger ☺      | 11:45-12:30<br>八支則ヨガ<br>AKI ☺      |                       | 11:45-12:30<br>ZUMBA<br>Atsuko ☺         | 11:45-12:30<br>パワーヨガ初級<br>諸星 ☺  |                                    | 12:45-13:30<br>リラクッスヨガ<br>emi ☺               | 14:00-14:45<br>週替わりレッスン               | 14:00-14:45<br>かんたんストレッチ<br>西岡 ☺   | 15:15-16:00<br>POWER YOGA<br>諸星 ☹  | 15:15-16:00<br>FREE STYLE<br>Rian.D   | 17:15-18:00<br>BODYSTEP<br>佐竹 ☺   |
|       |                                     |                                   |                         |                                    |                                    |                          |                                          |                                   |                                     |                                    |                                    |                       |                                          |                                 |                                    |                                               |                                       |                                    |                                    |                                       |                                   |
| 13:00 | 13:00-13:45<br>ピラティス<br>富山 ☺        |                                   | 13:00-13:45<br>THE TRIP | 13:00-13:45<br>体幹フィットピクス<br>染野 ☺   |                                    | 13:00-13:45<br>THE TRIP  |                                          | 13:15-14:00<br>ZUMBA<br>YUME ☺    | 13:00-15:00<br>溶岩浴                  |                                    | 13:00-14:30<br>溶岩浴                 |                       | 13:45-14:30<br>SH' BAM<br>TOMOKO ☺       | 14:00-14:30<br>TONE Masa        | 14:45-15:30<br>BODYCOMBAT<br>Masa  | 14:45-15:15<br>RPM                            | 15:15-15:45<br>BODYATTACK             | 16:15-17:15<br>BODYPUMP<br>SACHIKO | 16:15-17:00<br>GROUP fight<br>竹田 ☺ | 16:15-18:45<br>溶岩浴                    | 17:45-18:35<br>RPM                |
|       |                                     | 13:15-15:30<br>溶岩浴                |                         |                                    |                                    |                          |                                          |                                   |                                     |                                    |                                    |                       |                                          |                                 |                                    |                                               |                                       |                                    |                                    |                                       |                                   |
| 14:00 | 14:00-14:45<br>バレットン<br>伊藤 ☺        |                                   |                         | 14:15-15:00<br>BODYCOMBAT<br>須田 ☺  | 14:00-14:45<br>ほぐしヨガ<br>染野 ☺       |                          |                                          | 14:30-15:15<br>エアリアルヨガ<br>RIKA ☺  |                                     |                                    |                                    |                       | 14:45-15:30<br>BODYATTACK<br>須田 ☺        | 15:00-16:00<br>経絡ヨガ<br>諸星 ☺     | 15:30-16:00<br>SPRINT              | 16:15-17:00<br>BODYPUMP                       | 16:30-18:30<br>溶岩浴                    | 17:30-18:15<br>キッズ'エクササイズ'<br>まさ ☺ | 18:00-18:45<br>やさしいアロマヨガ<br>TERU ☺ | 19:00-19:45<br>HIP HOP<br>恋春 ☺        | 20:15-21:00<br>BODYATTACK<br>須田 ☺ |
|       |                                     |                                   |                         |                                    |                                    |                          |                                          |                                   |                                     |                                    |                                    |                       |                                          |                                 |                                    |                                               |                                       |                                    |                                    |                                       |                                   |
| 15:00 | 15:00-15:45<br>adidas YOGA<br>伊藤 ☹  |                                   |                         | 15:15-16:00<br>BODYATTACK<br>須田 ☺  |                                    |                          |                                          |                                   |                                     |                                    |                                    |                       |                                          |                                 |                                    |                                               |                                       |                                    |                                    |                                       |                                   |
|       |                                     |                                   |                         |                                    |                                    |                          |                                          |                                   |                                     |                                    |                                    |                       |                                          |                                 |                                    |                                               |                                       |                                    |                                    |                                       |                                   |
| 16:00 | 16:00-16:45<br>BODYATTACK           | 16:00-16:45<br>ストレスリリース<br>川崎 ☺   |                         | 16:15-17:00<br>BODYPUMP            |                                    |                          |                                          | 15:45-16:30<br>BODYATTACK         |                                     |                                    |                                    |                       | 16:15-17:15<br>BODYPUMP                  |                                 |                                    | 16:15-17:00<br>BODYPUMP                       | 16:30-18:45<br>溶岩浴                    | 17:45-18:30<br>BODYCOMBAT<br>RAN ☺ | 18:00-18:30<br>SPRINT              | 18:15-18:45<br>GRIT 竹田 ☺              | 19:15-19:45<br>BODYPUMP           |
|       |                                     |                                   |                         |                                    |                                    |                          |                                          |                                   |                                     |                                    |                                    |                       |                                          |                                 |                                    |                                               |                                       |                                    |                                    |                                       |                                   |
| 17:00 | 17:00-17:45<br>SH'BAM               |                                   |                         |                                    |                                    |                          |                                          |                                   |                                     |                                    |                                    |                       |                                          |                                 |                                    |                                               |                                       |                                    |                                    |                                       |                                   |
|       |                                     |                                   |                         |                                    |                                    |                          |                                          |                                   |                                     |                                    |                                    |                       |                                          |                                 |                                    |                                               |                                       |                                    |                                    |                                       |                                   |
| 18:00 | 18:00-19:00<br>キッズ空手<br>竹中          | 17:15-19:15<br>溶岩浴                | 変更                      | 17:30-18:15<br>キッズダンス<br>YUME      | 15:15-18:00<br>溶岩浴                 |                          | 17:30-18:30<br>ジュニアアスリート<br>トレーニング<br>川崎 |                                   |                                     |                                    |                                    |                       | 18:00-19:00<br>ジュニアアスリート<br>トレーニング<br>川崎 |                                 |                                    | 17:30-18:15<br>キッズ'エクササイズ'<br>まさ ☺            | 18:00-18:45<br>やさしいアロマヨガ<br>TERU ☺    | 19:00-19:45<br>リフレッシュヨガ<br>TERU ☺  | 19:00-19:45<br>RPM 須田              | 19:15-20:00<br>アロマヨガ<br>emi           | 19:15-20:15<br>経絡ヨガ<br>諸星 ☺       |
|       |                                     |                                   |                         |                                    |                                    |                          |                                          |                                   |                                     |                                    |                                    |                       |                                          |                                 |                                    |                                               |                                       |                                    |                                    |                                       |                                   |
| 19:00 | 19:15-19:45<br>BODYCOMBAT           |                                   |                         | 18:30-19:00<br>RPM                 | 18:30-19:15<br>週替わりレッスン<br>RIKA ☺  | 18:45-19:30<br>RPM 須田    | 19:15-19:45<br>LES MILLS CORE<br>須田      | 18:45-19:30<br>やさしいヨガ<br>みさ ☺     |                                     |                                    |                                    |                       | 19:30-20:15<br>BODYCOMBAT<br>RAN         | 19:00-19:45<br>リラクッス整体<br>田川 ☺  | 19:00-19:45<br>HIP HOP<br>恋春       | 19:00-19:45<br>リフレッシュヨガ<br>TERU ☺             | 19:00-19:45<br>RPM 須田                 | 19:00-20:00<br>BODYPUMP            | 19:15-20:00<br>アロマヨガ<br>emi        | 19:15-19:45<br>BODYPUMP               | 19:15-20:15<br>経絡ヨガ<br>諸星 ☺       |
|       |                                     |                                   |                         |                                    |                                    |                          |                                          |                                   |                                     |                                    |                                    |                       |                                          |                                 |                                    |                                               |                                       |                                    |                                    |                                       |                                   |
| 20:00 | 20:00-20:45<br>FREE STYLE<br>Rian.D | 19:45-20:30<br>からだほぐし<br>Atsuko ☺ | 19:45-20:30<br>THE TRIP | 19:45-20:30<br>BODYJAM<br>YUME     | 19:45-20:45<br>経絡ヨガ<br>諸星 ☺        | 20:00-20:30<br>SPRINT 須田 | 20:00-20:45<br>ZWV STRIKE<br>TOMO        | 20:00-20:45<br>タイ式ヨガ<br>大川        | 20:00-20:45<br>RPM 須田               |                                    |                                    |                       | 20:15-21:00<br>BODYBALANCE<br>佐竹 ☺       | 20:15-21:00<br>BODYATTACK<br>須田 | 20:15-21:00<br>BODYATTACK<br>須田    | 20:15-21:00<br>SH'BAM                         | 20:15-21:00<br>ストレスリリース<br>川崎 ☺       |                                    |                                    |                                       |                                   |
|       |                                     |                                   |                         |                                    |                                    |                          |                                          |                                   |                                     |                                    |                                    |                       |                                          |                                 |                                    |                                               |                                       |                                    |                                    |                                       |                                   |
| 21:00 | 21:15-22:15<br>BODYCOMBAT<br>大川     | 溶岩浴<br>21:00-23:00                | 21:30-22:00<br>SPRINT   | 21:00-21:45<br>BODYCOMBAT<br>Masa  |                                    |                          |                                          | 21:15-22:00<br>シェイプファイター<br>大川    | 21:15-23:00<br>溶岩浴                  | 21:15-21:45<br>SPRINT 須田           | 21:30-22:30<br>BODYPUMP<br>佐竹      |                       | 21:30-22:15<br>からだほぐし<br>Atsuko ☺        | 21:30-22:00<br>RPM 川崎           | 21:30-22:15<br>週替わりレッスン            |                                               |                                       |                                    |                                    |                                       |                                   |
|       |                                     |                                   |                         |                                    |                                    |                          |                                          |                                   |                                     |                                    |                                    |                       |                                          |                                 |                                    |                                               |                                       |                                    |                                    |                                       |                                   |
| 22:00 | 22:30-23:00<br>BODYBALANCE          |                                   |                         | 22:00-22:45<br>TONE<br>Masa        |                                    |                          | 22:15-23:00<br>BODYPUMP                  |                                   | 22:15-23:00<br>THE TRIP             |                                    |                                    |                       |                                          |                                 |                                    |                                               |                                       |                                    |                                    |                                       |                                   |
|       |                                     |                                   |                         |                                    |                                    |                          |                                          |                                   |                                     |                                    |                                    |                       |                                          |                                 |                                    |                                               |                                       |                                    |                                    |                                       |                                   |
| 23:00 | 佐竹                                  |                                   |                         |                                    |                                    |                          |                                          |                                   |                                     |                                    |                                    |                       |                                          |                                 |                                    |                                               |                                       |                                    |                                    |                                       |                                   |

【3日,10日】  
ステップ  
【17日,24日】  
エアロビクス

【4日,18日】  
ヘルビックストレッチ  
【11日,25日】  
ピラティス

【7日,21日】  
BODYSTEP  
佐竹

11:45-12:30  
SH' BAM  
(1日,15日)

10:45-11:30  
BODYCOMBAT  
(1日,15日)

【1日,15日】  
BODYBALANCE  
佐竹  
【8日,22日】  
BODYJAM  
MORI

変更

変更

新

新

新

変更

変更

新

新

新

変更

変更

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

新

※「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