

program 2023.5 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			8:00-10:00 溶岩浴			8:00-10:00 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	8:30-9:00 BODYBALANCE	9:00-9:45 癒しヨガ KAORI ☺	9:00-9:30 RPM	8:30-9:00 BODYBALANCE			8:30-9:15 BODYCOMBAT			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 SH'BAM			
10:00		9:30-10:30 ゆったりストレッチ 星 ☺					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 ☺				10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関 ☺		10:00-10:30 SPRINT	10:00-10:45 ボールストレッチ Atsuko ☺	10:00-10:45 THE TRIP
	10:00-10:45 週替わりレッスン 関ゆり			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 ☺	10:15-10:45 SPRINT	10:30-11:15 BODYJAM 伊藤			10:30-11:15 調整ストレッチ Naoko ☺	10:30-11:00 SPRINT		10:45-11:30 BODYPUMP SACHIKO	10:30-11:15 からだストレッチ 神谷 ☺		10:45-11:30 タイガーキック tiger (13日.27日)		10:45-11:30 BODYCOMBAT (6日.20日)	10:15-11:00 SH' BAM MORI ☺		
11:00	11:00-11:45 SH' BAM TOMOKO ☺	10:45-11:30 溶岩浴		11:00-11:45 バレトン 上重 ☺				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 八支則ヨガ AKI ☺			11:45-12:30 ZUMBA Atsuko ☺	11:45-12:30 パワーヨガ初級 諸星 ☺		11:30-12:00 SPRINT	11:45-12:30 ZVW STRIKE tiger (13日.27日)	11:15-13:30 溶岩浴	11:30-12:15 BODYATTACK 須田	11:15-12:00 美ボディストレッチ Atsuko ☺	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 ヘルピックスストレッチ 松田 ☺		12:00-12:45 キレイになるヨガ emi ☺	11:15-13:30 溶岩浴			12:45-13:30 ZVW STRIKE tiger	12:45-13:30 BODYBALANCE 諸星 ☺	12:45-13:30 THE TRIP			13:00-13:45 BODYBALANCE 諸星 ☺	12:45-13:30 リラクセスヨガ emi ☺		12:45-13:45 エアロビクス 西岡 ☺			12:30-13:15 リラックス整体 田川 ☺		
13:00	13:00-13:45 ピラティス 富山 ☺		13:00-13:45 RPM 須田	13:00-13:45 体幹フィットピクス 染野		13:00-13:45 THE TRIP	13:15-14:00 ZUMBA YUME ☺			13:45-14:30 SH' BAM TOMOKO ☺	14:00-14:30 溶岩浴		14:00-14:30 TONE Masa			14:00-14:45 週替わりレッスン	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	
14:00	14:00-14:45 バレトン 伊藤 ☺	13:15-15:30 溶岩浴		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 ☺		14:45-15:45 BODYPUMP	15:00-16:00 経絡ヨガ 諸星 ☺		14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	14:00-17:30 溶岩浴	14:45-15:15 RPM	15:15-15:45 BODYATTACK	15:15-16:00 パワーヨガ 諸星 ☺	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	
15:00	15:00-15:45 adidas YOGA 伊藤 ☺			15:15-16:00 BODYATTACK 須田			15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKA ☺		16:00-16:30 RPM 川崎				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			
16:00	16:00-16:45 BODYATTACK	16:00-16:45 ストレスリリーフ 川崎 ☺	15:45-16:15 RPM BEGINNER	16:15-17:00 BODYPUMP			15:45-16:30 BODYATTACK						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 ☺		17:45-18:30 BODYCOMBAT RAN	16:30-18:45 溶岩浴	18:00-18:30 SPRINT	17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹	16:15-18:45 溶岩浴	
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			19:00-19:45 HIP HOP 恋春	19:00-19:45 リフレッシュヨガ TERU ☺		19:00-20:00 BODYPUMP	19:15-20:00 アロマヨガ emi		19:15-19:45 BODYPUMP	19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	
18:00	18:00-19:00 キッズ空手 竹中	17:15-19:15 溶岩浴		18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 週替わりレッスン RIKA ☺	18:45-19:30 RPM 須田	19:15-19:45 LES MILLS CORE 須田			19:30-20:15 BODYCOMBAT RAN	20:15-21:00 BODYBALANCE 佐竹 ☺		20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:15-21:00 SH'BAM		20:15-21:00 ストレスリリーフ 川崎 ☺					
19:00	19:15-19:45 BODYCOMBAT			19:45-20:30 THE TRIP			20:00-20:45 ZVW STRIKE TOMO	20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川	20:00-20:45 RPM 須田	20:30-21:15 ZUMBA Atsuko ☺			20:45-21:15 初めてのインドアバイク 川崎								
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	19:45-20:45 経絡ヨガ 諸星 ☺			21:15-22:00 シェイプファイター 大川	21:15-23:00 溶岩浴		21:30-22:30 BODYPUMP 佐竹	21:30-22:15 からだほぐし Atsuko ☺		21:30-22:15 THE TRIP	21:30-22:15 THE TRIP							
21:00	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川	21:00-23:00 溶岩浴	21:30-22:00 SPRINT																		
22:00	22:30-23:00 BODYBALANCE			22:00-22:45 TONE Masa			22:15-23:00 BODYPUMP														
23:00	佐竹																				

※「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

※「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