

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 自律神経を整えるヨガ AKI ☺	10:45-11:15 SPRINT	10:45-11:30 エアロビクス 上重 ☺			10:45-11:30 タイガーキック tiger (13日,27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 ☺																	
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		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 煌匠 tiger	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 ☺		11:45-12:30 ZVW STRIKE tiger (13日,27日)	11:15-13:30 溶岩浴	12:15-12:45 RPM			
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 ☺		13:00-15:00 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 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 ☺					13:45-14:30 SH' BAM TOMOKO ☺			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	14:00-14:45 RPM 須田
15:00	15:00-15:45 adidas YOGA 伊藤 ☺			15:15-16:00 BODYATTACK 須田						14:45-15:45 BODYPUMP	15:00-16:00 経絡ヨガ 諸星 ☺		14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa		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
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		16:00-16:30 RPM 川崎				16:15-17:00 BODYPUMP		14:00-17:30 溶岩浴		16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO	16:15-17:00 THE TRIP	16:15-17:00 GROUP fight 竹田		
17:00	17:00-17:45 SH'BAM																				
18:00	18:00-19:00 キッズ空手 竹中	17:15-19:15 溶岩浴		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			17:45-18:30 BODYCOMBAT RAN	16:30-18:45 溶岩浴		17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹	16:15-18:45 溶岩浴	17:15-18:05 RPM
19:00	19:15-19:45 BODYCOMBAT			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	18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺		19:00-19:45 リラックス整体 田川 ☺			19:00-19:45 HIP HOP 恋春	19:00-19:45 リフレッシュヨガ TERU ☺	19:00-19:45 RPM 須田	19:00-20:00 BODYPUMP	19:15-20:00 アロマヨガ emi	19:00-19:30 RPM 川崎	19:15-19:45 BODYPUMP	19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	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	19:45-20:30 BODYJAM YUME	19:45-20:45 経絡ヨガ 諸星 ☺	20:00-20:30 SPRINT 須田	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	20:15-21:00 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 ☺				
21:00	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川	溶岩浴 21:00-23:00	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		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 週替わりレッスン								
22:00	22:30-23:00 BODYBALANCE			22:00-22:45 TONE Masa			22:15-23:00 BODYPUMP														
23:00	佐竹																				

【1日,8日】
ステップ
【15日,22日,29日】
エアロビクス

新

【2日,16日,30日】
ヘルピックスストレッチ
【9日,23日】
ピラティス

新

【6日,20日】
BODYBALANCE
佐竹
【13日,27日】
BODYJAM
MORI

新

【19日】
BODYSTEP
佐竹
【12日,26日】
BODYJAM
YUME

新

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	その他
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	△ 高温
GRIT :15名	エアリアルヨガ		38~40度
エアリアルヨガ :9名	インドアバイク		☺ 中・上級者向
ZVW :10名	レズミルズ パーチャルレッスン		☺ 初心者向
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。