4/29～5/7特別プログラム　oceanfitness tsukuba

4/29(土)　祝日営業（8:00-22:00）

STUDIO
- 9:00-9:45 エアリアルヨガ 関
- 10:45-11:30 BODYCOMBAT 須田
- 11:45-12:30 BODYATTACK 須田
- 12:45-13:45 エアロビクス 西岡
- 14:00-14:45 BODYJAM MORI
- 15:00-15:45 BODYBALANCE 佐竹
- 16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO
- 17:45-18:30 BODYCOMBAT RAN
- 19:00-19:45 BODYPUMP
- 20:15-21:00 SH'BAM

HOT
- 8:00-9:30 溶岩浴
- 10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関
- 11:15-13:30 溶岩浴
- 14:00-14:45 かんたんストレッチ 西岡
- 15:15-16:00 パワーヨガ 諸星
- 16:30-18:45 溶岩浴
- 19:15-20:00 アロマキャンドルヨガ emi
- 20:15-21:00 ストレスリリーフ 川崎

BIKE
- 9:15-9:45 RPM
- 10:00-10:30 SPRINT
- 12:15-12:45 RPM
- 15:00-15:30 初めてのインドアバイク 川崎
- 16:15-17:00 THE TRIP
- 18:00-18:30 SPRINT
- 19:00-19:30 RPM 川崎

4/30(日)　2周年記念特別営業日（9:00-18:00）

STUDIO
- 9:15-9:45 SH'BAM
- 10:15-11:00 BODYJAM 伊藤
- 11:30-12:30 BODYCOMBAT 佐藤 舞
- ※有料クラス
- 12:45-13:15 GRIT（CARDIO） 佐藤舞
- 13:30-14:15 BODYBALANCE 諸星
- 14:30-15:15 BODYATTACK 須田
- 15:30-16:45 BODYCOMBAT RAN＆MASAKI
- 17:00-17:30 LESMILLS CORE 須田

HOT
- 8:00-9:30 溶岩浴
- 10:00-11:30 経絡ヨガSP 諸星
- 溶岩浴 12:00-14:30
- 15:00-16:45 パワー×経絡ヨガ 諸星

BIKE
- 10:00-10:45 THE TRIP
- 11:30-12:00 SPRINT
- 13:30-14:20 RPM
- 15:30-16:20 RPM

5/1～2　通常営業（8:00-24:00）

通常営業

5/3(水)　祝日営業（8:00-22:00）

STUDIO
- 8:30-9:00 BODYBALANCE
- 9:30-10:15 ベリーダンス Arwa
- 10:30-11:15 BODYJAM 伊藤
- 11:45-12:30 尻トレ Naoko
- 13:15-14:00 ZUMBA YUME
- 14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA
- 15:45-16:45 STEP＆ATTACK 佐竹＆須田
- 17:30-18:30 ジュニアアスリートトレーニング 川崎
- 20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO

HOT
- 8:00-10:00 溶岩浴
- 10:30-11:15 調整ストレッチ Naoko
- 11:45-12:30 溶岩浴
- 13:00-13:45 BODYBALANCE 諸星
- 14:15-15:00 溶岩浴
- 15:30-16:15 ペルビックストレッチ RIKA
- 17:00-18:15 溶岩浴
- 18:45-19:30 筋膜リリース 須田
- 20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川

BIKE
- 9:30-10:00 RPM 川崎
- 10:30-11:00 SPRINT
- 16:00-16:30 RPM 川崎
- 18:15-18:45 RPM
- 20:00-20:45 RPM 須田

5/4(木)　祝日営業（8:00-22:00）

STUDIO
- 8:30-9:15 BODYCOMBAT
- 9:45-10:15 SH'BAM
- 10:45-11:30 BODYPUMP SACHIKO
- 11:45-12:30 煌伎匠 tiger
- 12:45-13:30 ZWV STRIKE tiger
- 13:45-14:30 SH' BAM TOMOKO
- 14:45-15:30 BODYATTACK 須田
- 16:15-17:00 BODYPUMP
- 18:00-19:00 ジュニアアスリートトレーニング 川崎
- 19:30-20:45 BODYCOMBAT 大川＆RAN

HOT
- 8:00-10:00 溶岩浴
- 10:30-11:15 自律神経を整えるヨガ AKI
- 11:45-12:30 八支則ヨガ AKI
- 13:00-14:30 溶岩浴
- 15:00-15:45 タオルでストレッチ 田川
- 16:00-16:45 リラックス整体 田川
- 17:15-21:00 溶岩浴

BIKE
- 9:30-10:00 RPM
- 10:45-11:15 SPRINT
- 12:45-13:30 THE TRIP
- 15:30-16:00 SPRINT
- 19:30-20:15 THE TRIP
- 20:45-21:15 初めてのインドアバイク 川崎

5/5(金)　祝日営業（8:00-22:00）

STUDIO
- 9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKA
- 10:45-11:30 BODYATTACK 須田
- 12:00-13:15 BODYCOMBAT Masa＆MASAKI
- 13:45-14:30 TONE ＆CORE Masa＆MASAKI
- 16:15-17:00 BODYPUMP
- 17:30-18:15 キッズ'エクササイズ' まさ
- 19:00-19:45 BODYBALANCE 諸星
- 20:15-21:00 ストレスリリーフ 川崎

HOT
- 8:00-10:00 溶岩浴
- 10:30-11:15 からだストレッチ 神谷
- 11:30-12:15 やさしいアロマヨガ TERU
- 12:30-13:15 リフレッシュヨガ TERU
- 14:00-17:30 溶岩浴
- 17:45-18:30 パワーヨガ 諸星
- 19:00-21:00 溶岩浴

BIKE
- 9:00-9:30 RPM BEGINNER
- 11:30-12:00 SPRINT
- 15:00-16:40 RPM100 MASAHIRO＆MASAKI
- ※定員11名
- 19:00-19:30 RPM 川崎
- 20:30-21:00 SPRINT

5/6(土)　通常営業（8:00-22:00）

STUDIO
- 9:00-9:45 エアリアルヨガ 関
- 10:45-11:30 タイガーキック tiger
- 11:45-12:30 ZWV STRIKE tiger
- 12:45-13:45 エアロビクス 西岡
- 14:00-14:45 BODYSTEP 佐竹
- 15:15-15:45 BODYATTACK
- 16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO
- 18:30-19:30 BODYCOMBAT 谷 顕真
- ※有料クラス
- 20:00-20:30 GRIT（CARDIO） 谷 顕真
- ※有料クラス

HOT
- 8:00-9:30 溶岩浴
- 10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関
- 11:15-13:30 溶岩浴
- 14:00-14:45 かんたんストレッチ 西岡
- 15:15-16:00 パワーヨガ 諸星
- 16:30-17:30 溶岩浴
- 19:15-20:00 アロマヨガ emi
- 20:15-21:00 ストレスリリーフ 川崎

BIKE
- 9:15-9:45 RPM
- 10:00-10:30 SPRINT
- 12:15-12:45 RPM
- 15:00-15:30 初めてのインドアバイク 川崎
- 16:15-17:00 THE TRIP
- 18:00-18:30 SPRINT
- 19:00-19:30 RPM 川崎

5/7(日)　通常営業（8:00-22:00）

STUDIO
- 9:15-9:45 SH'BAM
- 10:15-11:00 SH' BAM MORI
- 11:30-12:15 BODYATTACK 須田
- 12:45-13:30 BODYCOMBAT 須田
- 14:00-14:45 アロハ・フラ 山口
- 15:15-16:00 FREE STYLE Rian.D
- 16:15-17:00 GROUP fight 竹田
- 17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹
- 18:15-18:45 GRIT 竹田
- 19:15-19:45 BODYPUMP
- 20:00-20:30 BODYATTACK

HOT
- 8:00-9:30 溶岩浴
- 10:00-10:45 ポールストレッチ Atsuko
- 11:15-12:00 美ュティーストレッチ Atsuko
- 12:30-13:15 リラックス整体 田川
- 13:45-14:30 溶岩浴
- 15:00-15:45 プラナヨガ 山口
- 16:15-18:45 溶岩浴
- 19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星

BIKE
- 10:00-10:45 THE TRIP
- 11:30-12:00 SPRINT
- 14:00-14:45 RPM 須田
- 17:45-18:35 RPM
- 19:00-19:45 THE TRIP