

4/29～5/7特別プログラム oceanfitness tsukuba

	祝日営業（8:00-22:00）			2周年記念特別営業日（9:00-18:00）			通常営業（8:00-24:00）			祝日営業（8:00-22:00）			祝日営業（8:00-22:00）			祝日営業（8:00-22:00）			通常営業（8:00-22:00）			通常営業（8:00-22:00）					
	4/29(土)			4/30(日)			5/1~2			5/3(水)			5/4(木)			5/5(金)			5/6(土)			5/7(日)					
	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	通常営業			STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE			
9:00		8:00-9:30 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		8:30-10:15 エアリアルヨガ 関 ☺		9:00-9:45 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		8:00-9:30 溶岩浴	
10:00		10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関 ☺	10:00-10:30 SPRINT	10:15-11:00 BODYJAM 伊藤	10:00-11:30 経絡ヨガSP 諸星 ☺	10:00-10:45 THE TRIP				9:30-10:15 ベリーダンス Arwa ☺		9:30-10:00 RPM 川崎	9:45-10:15 SH'BAM		9:30-10:00 RPM	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 ☺
11:00	10:45-11:30 BODYCOMBAT 須田									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 BODYATTACK 須田	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								
12:00	11:45-12:30 BODYATTACK 須田	11:15-13:30 溶岩浴	12:15-12:45 RPM	11:30-12:30 BODYCOMBAT 佐藤 舞		11:30-12:00 SPRINT					11:45-12:30 虎トレ Naoko ☺	11:45-12:30 溶岩浴	11:45-12:30 煌伎匠 tiger ☺	11:45-12:30 八支則ヨガ AKI ☺		12:00-13:15 BODYCOMBAT Masa & MASAKI	11:30-12:15 やさしいアロマヨガ TERU ☺	11:30-12:00 SPRINT	11:45-12:30 ZWV STRIKE tiger	11:15-13:30 溶岩浴	12:15-12:45 RPM	12:45-13:30 BODYCOMBAT 須田	11:15-12:00 美ユティースストレッチ Atsuko ☺		11:30-12:00 SPRINT		
13:00	12:45-13:45 エアロビクス 西岡 ☺			※有料クラス 12:45-13:15 GRIT (CARDIO) 佐藤舞	溶岩浴 12:00-14:30					13:15-14:00 ZUMBA YUME ☺		13:00-13:45 BODYBALANCE 諸星 ☺	12:45-13:30 ZWV STRIKE tiger ☺		12:45-13:30 THE TRIP		12:30-13:15 リフレッシュヨガ TERU ☺		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 ☺		12:45-13:30 BODYCOMBAT 須田		
14:00	14:00-14:45 BODYJAM MORI	14:00-14:45 かんたんストレッチ 西岡 ☺		13:30-14:15 BODYBALANCE 諸星 ☺		13:30-14:20 RPM				14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA ☺	14:15-15:00 溶岩浴		13:45-14:30 SH' BAM TOMOKO ☺	13:00-14:30 溶岩浴		13:45-14:30 TONE & CORE Masa & MASAKI		14:00-14:45 BODYBALANCE 佐竹	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 BODYBALANCE 佐竹 ☺	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	14:30-15:15 BODYATTACK 須田	15:00-16:45 パワー×経絡ヨガ 諸星	15:30-16:20 RPM				15:45-16:45 STEP & ATTACK 佐竹 & 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	14:45-15:30 BODYATTACK 須田	15:00-15:45 タオルでストレッチ 田川 ☺	15:30-16:00 SPRINT		14:00-17:30 溶岩浴	15:00-16:40 RPM100 MASAHIRO & MASAKI	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	16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO		16:15-17:00 THE TRIP	15:30-16:45 BODYCOMBAT RAN & MASAKI									16:15-17:00 BODYPUMP						16:15-17:00 THE TRIP	16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO		16:15-17:00 THE TRIP	16:15-17:00 GROUP fight 竹田				
17:00		16:30-18:45 溶岩浴		17:00-17:30 LESMILLS CORE 須田						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			17:15-21:00 溶岩浴		17:30-18:15 キッズエクササイズ まさ	17:45-18:30 パワーヨガ 諸星			16:30-17:30 溶岩浴		17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹	16:15-18:45 溶岩浴				
18:00	17:45-18:30 BODYCOMBAT RAN		18:00-18:30 SPRINT									18:15-18:45 RPM	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 BODYBALANCE 諸星 ☺		19:00-19:30 RPM 川崎	18:30-19:30 BODYCOMBAT 谷 顕真	19:15-20:00 アロマヨガ emi	19:00-19:30 RPM 川崎	18:15-18:45 GRIT 竹田		19:15-19:45 BODYPUMP	19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星 ☺		
19:00	19:00-19:45 BODYPUMP	19:15-20:00 アロマキャンドルヨガ emi	19:00-19:30 RPM 川崎							18:45-19:30 筋膜リリース 須田 ☺						19:30-20:15 THE TRIP		19:00-21:00 溶岩浴	20:00-20:30 GRIT (CARDIO) 谷 顕真	20:15-21:00 ストレスリリーフ 川崎 ☺		20:00-20:30 BODYATTACK					
20:00		20:15-21:00 ストレスリリーフ 川崎 ☺								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	19:30-20:45 BODYCOMBAT 大川 & RAN			20:15-21:00 ストレスリリーフ 川崎 ☺	19:00-21:00 溶岩浴	20:30-21:00 SPRINT	20:00-20:30 GRIT (CARDIO) 谷 顕真	20:15-21:00 ストレスリリーフ 川崎 ☺							
21:00															20:45-21:15 初めてのインドアバイク 川崎												