

program 2023.6 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	変更 8:30-9:00 BODYBALANCE	8:00-9:00 溶岩浴			8:00-8:30 溶岩浴									8:00-10:00 溶岩浴	新 9:00-9:30 SPRINT		8:00-9:30 溶岩浴			8:00-9:30 溶岩浴	
			9:00-9:30 SPRINT		9:00-9:45 癒しヨガ KAORI ☺	9:00-9:30 RPM												9:15-9:45 RPM	変更 9:30-10:00 BODYBALANCE		
10:00		9:30-10:30 ゆったりストレッチ 星 ☺		変更 10:00-10:45 はじめてポップピラティス KAORI ☺	10:00-10:45 リラックスストレッチ emi ☺		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 ☺	新 10:30-11:00 LESMILLS CORE 須田 ☺	10:00-10:45 ポールストレッチ Atsuko ☺	10:00-10:45 THE TRIP	
	10:00-10:45 週替わりレッスン 関ゆり					10:15-10:45 SPRINT															
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 ☺			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 ☺	10:30-11:15 からだストレッチ 神谷 ☺	11:30-12:00 SPRINT	10:45-11:30 タイガーキック tiger (10日.24日)	10:45-11:30 BODYCOMBAT (3日.17日)	11:15-12:00 美ユティーストレッチ Atsuko ☺	11:30-12:00 SPRINT		
			【5日12日】 ステップ 【19日.26日】 エアロビクス		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 煌伎匠 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 ☺			11:15-13:30 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 ZVV STRIKE tiger ☺	12:45-13:30 BODYBALANCE 諸星 ☺	12:45-13:30 THE TRIP	13:00-13:45 BODYBALANCE 諸星 ☺			12:45-13:45 エアロビクス 西岡 ☺		12:30-13:15 リラックス整体 田川 ☺			
		13:15-15:30 溶岩浴			変更 14:00-14:45 アロマヨガ 染野 ☺		14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA ☺			13:45-14:30 SH' BAM TOMOKO ☺	溶岩浴 14:00-14:30		14:00-14:30 TONE Masa			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 ☺	14:00-14:45 RPM 須田	
15:00	14:00-14:45 バレトン 伊藤 ☺			14:15-15:00 BODYCOMBAT 須田			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	13:00-17:30 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 adidas YOGA 伊藤 ☺		15:45-16:15 RPM BEGINNER				15:45-16:30 BODYATTACK	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			
17:00	16:00-16:45 BODYATTACK	16:00-16:45 ストレスリリーフ 川崎 ☺		16:15-17:00 BODYPUMP																	
	17:00-17:45 SH'BAM				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	新 19:00-19:45 パワーヨガ 諸星		19:00-19:45 HIP HOP 恋春	19:00-19:45 リフレッシュヨガ 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
18:00	18:00-19:00 キッズ空手 竹中	17:15-19:15 溶岩浴	18:30-19:00 RPM 川崎	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 LESMILLS CORE 須田 ☺	18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺		19:30-20:15 BODYCOMBAT RAN	20:15-21:00 BODYBALANCE 佐竹 ☺	20:45-21:15 初めてのインドアバイク 川崎	20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:15-23:00 溶岩浴	20:45-21:30 THE TRIP		20:00-20:30 SPRINT	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 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 ZVV 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 ☺					20:45-21:30 THE TRIP		20:00-20:30 SPRINT	20:15-21:00 SH'BAM			
21:00				21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa	22:00-23:00 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	22:15-22:45 SPRINT	21:30-22:30 BODYPUMP 佐竹											
	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川	溶岩浴 21:00-23:00	21:30-22:00 SPRINT		新																
22:00							22:15-23:00 BODYPUMP														
	22:30-23:00 BODYBALANCE																				
23:00	佐竹																				

11:45-12:30
SH' BAM
(3日.17日)

10:45-11:30
BODYCOMBAT
(3日.17日)

【6日.20日】
ヘルピックスストレッチ
【13日.27日】
ピラティス

【2日.16日】
BODYSTEP
佐竹
(3日.17日)

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
ZVV :10名	レズミルズ バーチャルレッスン	☺ 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。

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			その他
定員	ヨガ ピラティスなどの調整系		△ 高温
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		38~40度
GRIT :15名	エアリアルヨガ		☺ 中・上級者向
エアリアルヨガ :9名	インドアバイク		☺ 初心者向
ZVV :10名	レズミルズ バーチャルレッスン		
その他 :20名	キッズスクール		
HOT・溶岩浴 :13名	溶岩浴		

【2日.16日】
BODYSTEP
佐竹
【9日.23日】
BODYJAM
YUME