

program 2023.7ceanfitness 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	
	8:30-9:00 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	9:30-10:15 ベリーダンス Arwa ☺	9:30-10:00 RPM 川崎	8:30-9:15 BODYCOMBAT	9:45-10:15 SH'BAM	9:30-10:00 RPM	9:30-10:15 おはようヨガ 諸星 ☺	9:00-9:30 SPRINT	9:00-9:45 エアリアルヨガ 関 ☺	9:15-9:45 RPM	9:30-10:00 BODYBALANCE	9:30-10:00 BODYBALANCE	10:00-10:45 ボールストレッチ Atsuko ☺	10:00-10:45 THE TRIP	
10:00		9:30-10:30 ゆったりストレッチ 星 ☺		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 ☺	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 ☺	10:30-11:30 からだストレッチ 神谷 ☺	11:45-12:30 SH' BAM (1日.15日.29日)	10:45-11:30 タイガーキック tiger (8日.22日)	10:45-11:30 BODYCOMBAT (1日.15日.29日)	11:45-12:30 ZUV STRIKE tiger (8日.22日)	11:15-12:00 美ユティーストレッチ Atsuko ☺	11:30-12:00 SPRINT	
11:00	11:00-11:45 SH' BAM TOMOKO ☺	10:45-11:30 溶岩浴	10:45-11:15 RPM	11:00-11:45 バレット 上重 ☺	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 ZUMBA Atsuko ☺	11:45-12:30 ZUMBA Atsuko ☺	11:45-12:30 ZUMBA Atsuko ☺	11:45-12:30 ZUMBA Atsuko ☺	11:45-12:30 ZUMBA Atsuko ☺	11:45-12:30 ZUMBA Atsuko ☺	11:45-12:30 ZUMBA Atsuko ☺	11:45-12:30 ZUMBA Atsuko ☺	11:45-12:30 ZUMBA Atsuko ☺	
12:00	12:00-12:45 サルサエクササイズ 富山 ☺	12:00-12:45 ヘルピクストレッチ 松田 ☺		12:00-12:45 キレイになるヨガ emi ☺			13:00-13:45 THE TRIP	13:15-14:00 ZUMBA YUME ☺	13:00-15:00 溶岩浴	13:45-14:30 SH' BAM TOMOKO ☺	14:00-14:30 THE TRIP	14:00-14:30 TONE Masa	14:00-14:30 TONE Masa	14:00-14:30 TONE Masa	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 ☺	13:45-14:30 溶岩浴	14:00-14:45 RPM 須田	
13:00	13:00-13:45 ピラティス 富山 ☺	13:15-15:30 溶岩浴	13:00-13:45 RPM 須田	13:00-13:45 体幹フィットピクス 染野			14:00-14:45 アロマヨガ 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 ☺	15:45-16:15 RPM	16:15-17:00 BODYPUMP	16:15-17:00 BODYPUMP	16:15-17:00 BODYPUMP	16:15-17:00 BODYPUMP	16:15-17:00 BODYPUMP	16:15-17:00 BODYPUMP	16:15-17:00 BODYPUMP	16:15-17:00 BODYPUMP	
14:00	14:00-14:45 バレット 伊藤 ☺			14:15-15:00 BODYCOMBAT 須田			15:15-16:00 BODYATTACK 須田	15:45-16:30 BODYATTACK		16:00-16:30 RPM 川崎	16:30-17:00 SPRINT	16:30-17:00 SPRINT	16:30-17:00 SPRINT	16:30-17:00 SPRINT	16:30-17:00 SPRINT	16:30-17:00 SPRINT	16:30-17:00 SPRINT	16:30-17:00 SPRINT	16:30-17:00 SPRINT	16:30-17:00 SPRINT	
15:00	15:00-15:45 adidas YOGA 伊藤 ☺		15:45-16:15 RPM BEGINNER	15:15-16:00 BODYATTACK 須田			16:15-17:00 BODYPUMP	17:00-17:30 SPRINT		17:00-18:15 溶岩浴	17:30-18:30 ジュニアアスリート トレーニング 川崎	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	
16:00	16:00-16:45 BODYATTACK	16:00-16:45 ストレスリリーフ 川崎 ☺		16:15-17:00 BODYPUMP			17:00-17:30 SPRINT	17:30-18:30 ジュニアアスリート トレーニング 川崎		18:00-19:00 ジュニアアスリート トレーニング 川崎	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	
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		17:00-18:15 溶岩浴	17:30-18:30 ジュニアアスリート トレーニング 川崎		18:00-19:00 ジュニアアスリート トレーニング 川崎	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	18:15-18:45 RPM	
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 キッズダンス YUME	18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 キッズダンス YUME	
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 ZUV 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 ☺	20:30-21:15 ZUMBA Atsuko ☺	20:45-21:15 初めてのインドアバイク 川崎	20:45-21:15 初めてのインドアバイク 川崎	20:45-21:15 初めてのインドアバイク 川崎	20:45-21:15 初めてのインドアバイク 川崎	20:45-21:15 初めてのインドアバイク 川崎	20:45-21:15 初めてのインドアバイク 川崎	20:45-21:15 初めてのインドアバイク 川崎	20:45-21:15 初めてのインドアバイク 川崎	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			21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa	21:15-22:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	22:00-22:30 SPRINT	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	
21:00	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川	21:00-23:00 溶岩浴	21:30-22:00 SPRINT	22:00-22:45 TONE Masa			22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	22:15-23:00 BODYPUMP	
22:00	22:30-23:00 BODYBALANCE																				
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