

# program 2023.8ceanfitness 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  | 8:30-9:00<br>BODYBALANCE            | 8:00-9:00<br>溶岩浴                   |                             | 8:30-9:00<br>BODYBALANCE          | 8:00-9:30<br>溶岩浴                   |                          | 8:30-9:00<br>BODYBALANCE             | 8:00-10:00<br>溶岩浴                  |                       | 8:30-9:15<br>BODYCOMBAT              | 8:00-10:00<br>溶岩浴                  |                                  | 8:00-10:00<br>溶岩浴                  |                                    |                       |                                              | 8:00-9:30<br>溶岩浴                 |                                  | 変更                                  | 8:00-9:30<br>溶岩浴                      |                         |
| 10:00 |                                     | 9:30-10:30<br>ゆったりストレッチ<br>星 ☺     |                             | 新                                 |                                    |                          | 9:30-10:15<br>ベリーダンス<br>Arwa ☺       |                                    | 9:30-10:00<br>RPM 川崎  | 9:45-10:15<br>SH'BAM                 |                                    |                                  | 新                                  | 9:30-10:15<br>エアリアルヨガ<br>諸星 ☺      |                       | 9:00-9:45<br>エアリアルヨガ<br>関 ☺                  |                                  | 9:15-9:45<br>RPM                 | 新                                   | 9:15-9:45<br>BODYBALANCE              |                         |
| 11:00 | 10:00-10:45<br>週替わりレッスン<br>関ゆり      |                                    |                             | 10:00-10:45<br>SH'BAM             | 10:00-10:45<br>リラックスストレッチ<br>emi ☺ | 10:15-10:45<br>SPRINT    | 10:30-11:15<br>BODYJAM<br>伊藤         | 10:30-11:15<br>調整ストレッチ<br>Naoko ☺  | 10:30-11:00<br>SPRINT | 10:45-11:30<br>BODYPUMP<br>SACHIKO   | 10:30-11:15<br>自律神経を整えるヨガ<br>AKI ☺ | 10:45-11:15<br>SPRINT            | 10:45-11:30<br>エアロビクス<br>上重 ☺      | 10:30-11:00<br>からだストレッチ<br>神谷 ☺    |                       | 10:45-11:30<br>タイガーキック<br>tiger (12日.26日)    | 10:00-10:45<br>リフレッシュヨガ<br>関 ☺   | 10:00-10:30<br>SPRINT            | 10:15-11:00<br>SH' BAM<br>唯華 ☺      | 10:00-10:45<br>ボールストレッチ<br>Atsuko ☺   | 10:00-10:45<br>THE TRIP |
| 12:00 | 11:00-11:45<br>SH' BAM<br>TOMOKO ☺  | 10:45-11:30<br>溶岩浴                 |                             | 11:00-11:45<br>バレトン<br>上重 ☺       | 11:15-13:30<br>溶岩浴                 |                          | 11:45-12:30<br>尻トレ<br>Naoko ☺        | 11:45-12:30<br>ゆったりアロマヨガ<br>TERU ☺ |                       | 11:45-12:30<br>煌伎匠<br>tiger ☺        | 11:45-12:30<br>八支則ヨガ<br>AKI ☺      |                                  | 11:45-12:30<br>ZUMBA<br>Atsuko ☺   | 11:45-12:30<br>パワー・ヨガ初級<br>諸星 ☺    | 11:30-12:00<br>SPRINT | 11:45-12:30<br>ZVW STRIKE<br>tiger (12日.26日) | 11:15-13:30<br>溶岩浴               | 12:15-12:45<br>RPM               | 11:15-12:00<br>BODYATTACK<br>須田     | 11:15-12:00<br>美ユティーストレッチ<br>Atsuko ☺ | 11:30-12:00<br>SPRINT   |
| 13:00 | 12:00-12:45<br>サルサエクササイズ<br>富山 ☺    | 12:00-12:45<br>ヘルピックスストレッチ<br>松田 ☺ |                             | 12:00-12:45<br>キレイになるヨガ<br>emi ☺  |                                    |                          |                                      |                                    |                       | 12:45-13:30<br>ZVW STRIKE<br>tiger ☺ | 12:45-13:30<br>BODYBALANCE<br>諸星 ☺ |                                  | 13:00-13:45<br>BODYBALANCE<br>諸星 ☺ |                                    |                       | 12:45-13:45<br>エアロビクス<br>西岡 ☺                |                                  |                                  | 12:15-13:00<br>BODYCOMBAT<br>須田     | 12:30-13:15<br>リラックス整体<br>田川 ☺        |                         |
| 14:00 | 13:00-13:45<br>ピラティス<br>富山 ☺        | 13:15-15:30<br>溶岩浴                 |                             | 13:00-13:45<br>体幹フィットピクス<br>染野    |                                    | 13:00-13:45<br>THE TRIP  | 13:15-14:00<br>ZUMBA<br>YUME ☺       | 13:00-15:00<br>溶岩浴                 |                       | 13:45-14:30<br>SH' BAM<br>TOMOKO ☺   | 溶岩浴<br>14:00-14:30                 | 13:45-14:30<br>THE TRIP          | 14:00-14:30<br>TONE Masa           |                                    |                       | 14:00-14:45<br>BODYBALANCE<br>佐竹 ☺           | 14:00-14:45<br>かんたんストレッチ<br>西岡 ☺ |                                  | 13:45-14:30<br>溶岩浴                  | 14:00-14:45<br>アロハ・フラ<br>山口 ☺         | 14:00-14:45<br>RPM 須田   |
| 15:00 | 14:00-14:45<br>バレトン<br>伊藤 ☺         |                                    |                             | 14:15-15:00<br>BODYCOMBAT<br>須田   |                                    |                          | 14:30-15:15<br>エアリアルヨガ<br>RIKA ☺     |                                    |                       | 14:45-15:45<br>BODYPUMP              | 15:00-16:00<br>経絡ヨガ<br>諸星 ☺        |                                  | 14:45-15:30<br>BODYCOMBAT<br>Masa  | 13:00-17:30<br>溶岩浴                 | 14:45-15:15<br>RPM    | 15:15-15:45<br>BODYATTACK                    | 15:15-16:00<br>パワー・ヨガ<br>諸星 ☺    | 15:00-15:30<br>初めてのインドアバイク<br>川崎 | 15:15-16:00<br>FREE STYLE<br>Rian.D | 15:00-15:45<br>プラナヨガ<br>山口            |                         |
| 16:00 | 15:00-15:45<br>adidas YOGA<br>伊藤 ☺  |                                    | 15:45-16:15<br>RPM BEGINNER | 15:15-16:00<br>BODYATTACK<br>須田   |                                    |                          | 15:30-16:15<br>ヘルピックスストレッチ<br>RIKA ☺ | 16:00-16:30<br>RPM 川崎              |                       |                                      |                                    | 15:45-16:15<br>RPM               |                                    |                                    | 新                     | 15:45-16:15<br>SPRINT                        |                                  |                                  |                                     |                                       |                         |
| 17:00 | 16:00-16:45<br>BODYATTACK           | 16:00-16:45<br>ストレスリリーフ<br>川崎 ☺    |                             | 16:15-17:00<br>BODYPUMP           |                                    |                          |                                      |                                    |                       |                                      | 16:30-17:00<br>SPRINT              |                                  | 16:15-17:00<br>BODYPUMP            |                                    |                       | 16:15-17:15<br>BODYPUMP<br>SACHIKO           |                                  | 16:15-17:00<br>THE TRIP          | 16:15-17:00<br>GROUP fight<br>竹田    |                                       |                         |
| 18:00 | 17:00-17:45<br>SH'BAM               | 17:15-19:15<br>溶岩浴                 |                             | 17:30-18:15<br>キッズダンス<br>YUME     | 15:15-18:00<br>溶岩浴                 |                          | 17:00-18:15<br>溶岩浴                   |                                    |                       | 18:15-19:00<br>エアリアルヨガ<br>諸星 ☺       | 19:00-19:45<br>Q-REN<br>唯華         |                                  | 19:00-19:45<br>HIP HOP<br>恋春       | 18:00-18:45<br>やさしいアロマヨガ<br>TERU ☺ |                       | 17:45-18:45<br>BODYCOMBAT<br>RAN             | 16:30-18:45<br>溶岩浴               | 18:00-18:30<br>SPRINT            | 17:15-18:00<br>BODYSTEP<br>佐竹       | 16:15-18:45<br>溶岩浴                    | 17:15-18:05<br>RPM      |
| 19:00 | 18:30-19:00<br>RPM 川崎               |                                    |                             | 18:30-19:15<br>キッズダンス<br>YUME     | 18:30-19:15<br>週替わりレッスン<br>RIKA ☺  | 18:45-19:30<br>RPM 須田    | 18:45-19:30<br>やさしいヨガ<br>みさ ☺        |                                    |                       | 19:30-20:15<br>BODYCOMBAT<br>RAN     | 20:15-21:00<br>BODYBALANCE<br>佐竹 ☺ | 20:45-21:15<br>初めてのインドアバイク<br>川崎 | 20:15-21:00<br>BODYATTACK<br>須田    | 19:00-19:45<br>リラクソヨガ<br>TERU ☺    | 19:00-19:45<br>RPM 須田 | 19:00-20:00<br>BODYPUMP                      | 19:15-20:00<br>アロマヨガ<br>emi      | 19:00-19:30<br>RPM 川崎            | 18:15-18:45<br>GRIT 竹田              | 19:15-20:15<br>経絡ヨガ<br>諸星 ☺           | 19:00-19:45<br>THE TRIP |
| 20:00 | 19:15-19:45<br>BODYCOMBAT           | 19:45-20:30<br>からだほぐし<br>Atsuko ☺  | 19:45-20:30<br>THE TRIP     | 19:45-20:30<br>BODYJAM<br>YUME    | 19:45-20:45<br>経絡ヨガ<br>諸星 ☺        | 20:00-20:30<br>SPRINT 須田 | 20:00-20:45<br>ZVW STRIKE<br>TOMO    | 20:00-20:45<br>タイ式ヨガ<br>大川         | 20:00-20:45<br>RPM 須田 | 20:30-21:15<br>ZUMBA<br>Atsuko ☺     |                                    |                                  |                                    | 20:00-20:30<br>SPRINT              | 新                     | 20:15-21:00<br>エアリアルヨガ<br>諸星 ☺               |                                  |                                  | 20:15-20:45<br>BODYATTACK           |                                       |                         |
| 21:00 | 20:00-20:45<br>FREE STYLE<br>Rian.D |                                    |                             | 21:00-21:45<br>BODYCOMBAT<br>Masa | 21:15-22:15<br>経絡ヨガ<br>諸星 ☺        |                          | 21:15-22:00<br>シェイプファイター<br>大川       | 21:15-23:00<br>溶岩浴                 |                       | 21:30-22:30<br>BODYPUMP<br>佐竹        | 21:30-22:15<br>からだほぐし<br>Atsuko ☺  | 21:30-22:00<br>RPM 川崎            | 21:30-22:15<br>週替わりレッスン            | 21:30-23:00<br>溶岩浴                 |                       |                                              |                                  |                                  |                                     |                                       |                         |
| 22:00 | 21:15-22:15<br>BODYCOMBAT<br>大川     | 21:00-23:00<br>溶岩浴                 | 21:30-22:00<br>SPRINT       | 22:00-22:45<br>TONE<br>Masa       |                                    | 22:00-22:30<br>SPRINT    | 22:15-23:00<br>BODYPUMP              |                                    |                       |                                      |                                    |                                  |                                    |                                    |                       |                                              |                                  |                                  |                                     |                                       |                         |
| 23:00 | 22:30-23:00<br>BODYBALANCE<br>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

| 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 :14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   |
| ZVW :10名     | レスミルズ 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                       |  |          |

【4日.18日】  
BODYSTEP  
佐竹  
【25日】  
BODYJAM  
YUME