

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		8:00-9:00 溶岩浴			8:00-9:30 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			8:30-9:00 BODYBALANCE			8:30-9:00 BODYBALANCE			8:30-9:15 BODYCOMBAT			8:30-9:15 BODYCOMBAT						9:15-9:45 RPM	9:15-9:45 BODYBALANCE		
10:00		9:30-10:30 ゆったりストレッチ 星 ☺					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 諸星 ☺			9:00-9:45 エアリアルヨガ 関 ☺						
	10:00-10:45 週替わりレッスン 関ゆり			10:00-10:45 SH'BAM	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 ☺	10:30-11:00 からだストレッチ 神谷 ☺		10:45-11:30 タイガーキック tiger (12日.26日)	10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関 ☺	10:00-10:30 SPRINT	10:15-11:00 SH' BAM 唯華 ☺	10:00-10:45 ボールストレッチ Atsuko ☺		
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 ☺												11:30-12:00 SPRINT	11:45-12:30 ZUV STRIKE tiger (12日.26日)	10:45-11:30 BODYCOMBAT (5日.19日)	11:15-12:00 BODYATTACK 須田	11:15-12:00 美ユティーストレッチ Atsuko ☺	11:30-12:00 SPRINT	
12:00	12:00-12:45 サルサエクササイズ 富山 ☺	12:00-12:45 ヘルピックスストレッチ 松田 ☺		12:00-12:45 キレイになるヨガ emi ☺	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	12:15-13:00 BODYCOMBAT 須田	12:30-13:15 リラックス整体 田川 ☺		
			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 ZUV STRIKE tiger ☺	12:45-13:30 BODYBALANCE 諸星 ☺		13:00-13:45 BODYBALANCE 諸星 ☺			12:45-13:45 エアロビクス 西岡 ☺			13:15-13:45 LES MILLS CORE 須田 ☺			
13:00	13:00-13:45 ピラティス 富山 ☺	13:15-15:30 溶岩浴		14:15-15:00 BODYCOMBAT 須田	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 ☺	14:00-14:30 溶岩浴	13:45-14:30 THE TRIP	14:00-14:30 TONE Masa	14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	13:00-17:30 溶岩浴	14:45-15:15 RPM	14:00-14:45 BODYBALANCE 佐竹 ☺	14:00-14:45 かんたんストレッチ 西岡 ☺	変更	14:00-14:45 アロハ・フラ 山口 ☺	14:00-14:45 RPM 須田	
	14:00-14:45 バレトン 伊藤 ☺			15:15-16:00 BODYATTACK 須田						14:45-15:45 BODYPUMP	15:00-16:00 経絡ヨガ 諸星 ☺					新	15:15-15:45 BODYATTACK	15:15-16:00 パワー・ヨガ 諸星 ☺	15:00-15:30 RPM 川崎	15:15-16:00 FREE STYLE Rian.D		
14:00	15:00-15:45 adidas YOGA 伊藤 ☺		15:45-16:15 RPM BEGINNER	16:15-17:00 BODYPUMP			15:45-16:30 BODYATTACK		16:00-16:30 RPM 川崎			16:30-17:00 SPRINT	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			
15:00	16:00-16:45 BODYATTACK	16:00-16:45 ストレスリリーフ 川崎 ☺			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		新	18:15-19:00 エアリアルヨガ 諸星 ☺	19:00-19:45 Q-REN 唯華		18:00-18:45 やさしいアロマヨガ TERU ☺		16:30-18:45 溶岩浴	17:45-18:45 BODYCOMBAT RAN	18:00-18:30 SPRINT	17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹	16:15-18:45 溶岩浴	17:15-18:05 RPM	
		17:15-19:15 溶岩浴		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 LES MILLS CORE 須田 ☺	18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺			19:00-19:45 エアリアルヨガ 諸星 ☺		19:00-19:45 HIP HOP 恋春	19:00-19:45 リラックスヨガ TERU ☺	19:00-19:45 RPM 須田		19:00-20:00 BODYPUMP	19:15-20:00 アロマヨガ emi	18:15-18:45 GRIT 竹田			
16:00	17:00-17:45 SH'BAM			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 ☺	20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:15-21:00 ボディヨガ KAORI ☺	20:00-20:30 SPRINT	20:15-21:00 エアリアルヨガ 諸星 ☺	20:15-21:00 ボディパンプ	20:15-20:45 BODYATTACK		19:15-20:00 BODYPUMP	19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星 ☺		
17:00		19:45-20:30 からだほぐし Atsuko ☺	19:45-20:30 THE TRIP								20:30-21:15 ZUMBA Atsuko ☺			20:45-21:15 初めてのインドアバイク 川崎		20:45-21:30 THE TRIP	レッスン 色分表					
		21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa		21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa	21:15-22:15 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		21:30-22:30 BODYPUMP 佐竹	21:30-22:15 からだほぐし Atsuko ☺	21:30-22:00 RPM 川崎	21:30-22:15 週替わりレッスン	21:30-23:00 溶岩浴								
18:00	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		22:00-22:30 SPRINT	22:15-23:00 BODYPUMP		22:15-22:45 SPRINT							定員	ヨガ ピラティスなどの調整系				その他	
19:00	22:30-23:00 BODYBALANCE															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				△ 高温	
	佐竹															GRIT :15名	エアリアルヨガ				38〜40度	
20:00																エアリアルヨガ :9名	インドアバイク				☺ 中・上級者向	
																ZUV :10名	レスミルズ パーチャルレッスン				☺ 初心者向	
21:00																その他 :20名	キッズスクール					
22:00																HOT・溶岩浴 :13名	溶岩浴					
23:00																						

※「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

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