

program 2023.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			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											
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			9:30-10:00 RPM	9:30-10:15 エアリアルヨガ 諸星 ☺	11:45-12:30 SH' BAM (2日.16日)	9:00-9:30 SPRINT	9:00-9:45 エアリアルヨガ 関 ☺		9:15-9:45 RPM	9:15-9:45 BODYBALANCE		
	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	変更			9:45-10:15 SH'BAM								10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関 ☺	10:00-10:30 SPRINT		10:00-10:45 ポールストレッチ Atsuko ☺
11:00		10:45-11:30 溶岩浴	【4日.11日】 ステップ 【18日.25日】 エアロビクス	10:45-11:15 RPM	11:00-11:45 バレトン 上重 ☺	11:15-13:30 溶岩浴		10:45-11:15 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 ☺	11:30-12:00 SPRINT	10:45-11:30 タイガーキック tiger (9日.23日)	10:45-11:30 BODYCOMBAT (2日.16日)			10:15-11:00 SH' BAM 唯華 ☺		10:00-10:45 THE TRIP
	11:00-11:45 SH' BAM TOMOKO ☺																					
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 ☺	【5日.19日】 ヘルピックスストレッチ 【12日.26日】 ピラティス					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 ☺		11:45-12:30 ZUV STRIKE tiger (9日.23日)	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	13:00-13:45 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		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 LESMILLS CORE 須田 ☺		
14:00	14:00-14:45 バレトン 伊藤 ☺				14:15-15:00 BODYCOMBAT 須田			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	13:45-14:30 THE TRIP	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	
	15:00-15:45 adidas YOGA 伊藤 ☺									14:45-15:45 BODYPUMP	15:00-16:00 経絡ヨガ 諸星 ☺			14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	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 RPM 川崎	15:15-16:00 FREE STYLE Rian.D	15:00-15:45 プラナヨガ 山口	
16:00	16:00-16:45 BODYATTACK	16:00-16:45 ストレスリリーフ 川崎 ☺		15:45-16:15 RPM BEGINNER	16:15-17:00 BODYPUMP			15:45-16:30 BODYATTACK	15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKA ☺	変更				15:45-16:15 RPM		15:45-16:15 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	17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹	16:15-18:45 溶岩浴
17:00	17:00-17:45 SH'BAM					17:00-17:30 SPRINT			17:00-18:15 溶岩浴			溶岩浴 16:30-18:30						16:30-18:45 溶岩浴			17:15-18:05 RPM	
		17:15-19:15 溶岩浴			17:30-18:15 キッズダンス YUME	15:15-18:00 溶岩浴											17:45-18:45 BODYCOMBAT RAN	変更		18:00-18:30 SPRINT	18:15-18:45 GRIT 竹田	
18:00				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	18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺		18:15-19:00 エアリアルヨガ 諸星 ☺			19:00-19:45 Q-REN 唯華	19:00-19:45 HIP HOP 恋春	19:00-19:45 溶岩浴	19:00-19:45 RPM 須田	19:00-19:45 BODYPUMP	19:15-20:00 アロマヨガ emi				
	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 ☺			19:15-19:45 LESMILLS CORE 須田 ☺			19:30-20:15 BODYCOMBAT RAN										19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	19:00-19:45 THE TRIP
19:00											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 溶岩浴		20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:15-21:00 癒しヨガ KAORI ☺					
													20:30-21:15 ZUMBA Atsuko ☺									
20:00	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川	溶岩浴 21:00-23:00	21:30-22:00 SPRINT	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	21:15-22:00 BODYBALANCE 佐竹 ☺	21:15-21:45 SPRINT 須田	21:30-22:15 BODYPUMP	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			レッスン 色分表				
	22:30-23:00 BODYBALANCE			22:00-22:45 TONE Masa				22:15-23:00 BODYPUMP 佐竹										定員	ヨガ ピラティスなどの調整系	格闘技 ダンス ストレngthsなどのアクティブ系	その他	
21:00																		ステップ台 :14名			高温	
																		GRIT :15名			38〜40度	
22:00																		エアリアルヨガ :9名			中・上級者向	
																		ZUV :10名			☺ 初心者向	
23:00																		その他 :20名				
																		HOT・溶岩浴 :13名				

※「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		
定員	ヨガ ピラティスなどの調整系	その他
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
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
ZUV :10名	レスミルズ パーチャルレッスン	☺ 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	

【1日.15日.29日】
BODYSTEP
佐竹
【8日.22日】
BODYJAM
YUME