

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																			
	8:30-9:00 BODYBALANCE			8:30-9:00 BODYBALANCE	8:00-9:30 溶岩浴		8:30-9:00 BODYBALANCE	8:00-10:00 溶岩浴		8:30-9:15 BODYCOMBAT	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	
10:00		9:30-10:30 ゆったりストレッチ 星 ☺	9:00-9:30 SPRINT						変更			9:30-10:00 RPM		9:30-10:00 RPM		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				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 ボールストレッチ Atsuko ☺
11:00		10:45-11:30 溶岩浴	10:45-11:15 RPM				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 ☺		10:45-11:30 タイガーキック tiger (14日,28日)					
	11:00-11:45 SH' BAM TOMOKO ☺			11:00-11:45 バレトン 上重 ☺												10:45-11:30 BODYCOMBAT (7日,21日)				11:15-12:00 BODYATTACK 須田	11:15-12:00 美ユティーストレッチ Atsuko ☺
12:00		12:00-12:45 ヘルピックスストレッチ 松田 ☺			11:15-13:30 溶岩浴					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		
	12:00-12:45 サルサエクササイズ 富山 ☺			12:00-12:45 レイになるヨガ emi ☺																12:30-13:15 リラックス整体 田川 ☺	
13:00			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 ZWV 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 ☺		
	13:00-13:45 ピラティス 富山 ☺			変更			変更			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		14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	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 ☺	13:45-14:30 溶岩浴	14:00-14:45 RPM 須田
14:00							15:00-15:45 ピラティス RIKA ☺			14:45-15:45 BODYPUMP	15:00-16:00 経絡ヨガ 諸星 ☺			13:00-17:30 溶岩浴	14:45-15:15 RPM			15:00-15:30 RPM	15:15-16:00 FREE STYLE Rian.D	15:00-15:45 プラナヨガ 山口	
	14:00-14:45 バレトン 伊藤 ☺																				
15:00																					
	15:00-15:45 adidas YOGA 伊藤 ☺																				
16:00		13:15-19:15 溶岩浴	15:45-16:15 RPM BEGINNER				15:45-16:30 BODYATTACK														
	16:00-16:45 BODYATTACK			16:15-17:00 BODYPUMP																	
17:00																					
	17:00-17:45 SH'BAM																				
18:00				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			溶岩浴 16:30-18:30											
			変更												新	18:00-18:45 アロマヨガ 諸星 ☺					
19:00							18:45-19:30 RPM 須田			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						
	19:15-19:45 BODYCOMBAT						19:15-19:45 LESMILLS CORE 須田 ☺			19:30-20:15 BODYCOMBAT RAN		19:30-20:15 THE TRIP									
20:00		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 ZWV 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	変更	20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:15-21:00 癒しヨガ KAORI ☺	20:00-20:30 SPRINT	20:15-21:00 エアリアルヨガ 諸星 ☺					
	20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D									20:30-21:15 ZUMBA Atsuko ☺		変更									
21:00				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 SPRINT	21:30-22:15 週替わりレッスン	21:30-23:00 溶岩浴							
	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川	溶岩浴 21:00-23:00	21:30-22:00 SPRINT																		
22:00				22:00-22:45 TONE Masa			22:15-23:00 BODYPUMP 佐竹		22:15-22:45 SPRINT												
	22:30-23:00 BODYBALANCE																				
23:00																					

【2日,9日】
ステップ
【16日,23日,30日】
エアロビクス

【3日,17日】
ヘルピックスストレッチ
【10日,24日】
ピラティス

【6日,20日】
BODYSTEP
佐竹

11:45-12:30
SH' BAM
(7日,21日)

10:45-11:30
BODYCOMBAT
(7日,21日)

【6日,20日】
BODYSTEP
佐竹

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
ZWV :10名	レズミルズ 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	

※「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	

【6日,20日】
BODYSTEP
佐竹
【13日,27日】
BODYJAM
YUME