

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	8:30-9:00 BODYBALANCE	8:00-9:00 溶岩浴		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		
			9:00-9:30 SPRINT			9:00-9:30 RPM			変更			9:30-10:00 RPM	9:30-10:00 RPM	9:30-10:15 エアリアルヨガ 諸星 ☺	9:00-9:30 SPRINT		9:15-9:45 RPM	9:15-9:45 BODYBALANCE			
10:00	10:00-10:45 週替わりレッスン 関ゆり	9:30-10:30 ゆったりストレッチ 星 ☺		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					11:45-12:30 SH' BAM (7日,21日)		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 ☺	10:00-10:45 THE TRIP
							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)	10:45-11:30 BODYCOMBAT (7日,21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 ☺	
11:00	11:00-11:45 SH' BAM TOMOKO ☺	10:45-11:30 溶岩浴	【2日,9日】 ステップ 【16日,23日,30日】 エアロビクス	11:00-11:45 バレトン 上重 ☺	11:15-13:30 溶岩浴		10:45-11:15 BODYJAM 伊藤	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 パワーヨガ初級 諸星 ☺	11:30-12:00 SPRINT	11:45-12:30 ZVW STRIKE tiger (14日,28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 ☺	
	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 ☺		2:00-12:45 レイになるヨガ emi ☺		13:00-13:45 THE TRIP				12:45-13:30 ZVW 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 ☺			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 ☺		13:00-13:45 RPM 須田	13:00-13:45 体幹フィットピクス 染野			13:15-14:00 ZUMBA YUME ☺	13:00-15:00 溶岩浴		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	14:45-15:15 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 ☺	13:45-14:30 溶岩浴	14:00-14:45 RPM 須田
	14:00-14:45 バレトン 伊藤 ☺			14:00-14:45 BODYCOMBAT 須田	14:00-14:45 アロマヨガ 染野 ☺		14:30-15:15 ピラティス RIKA ☺			14:45-15:45 BODYPUMP	15:00-16:00 経絡ヨガ 諸星 ☺			15:00-16:00 BODYCOMBAT Masa	15:45-16:15 SPRINT	15:15-15:45 BODYATTACK	15:15-16:00 パワーヨガ 諸星 ☺	15:00-15:30 RPM	15:15-16:00 FREE STYLE Rian.D	15:00-15:45 プラナヨガ 山口	
15:00	15:00-15:45 adidas YOGA 伊藤 ☺	13:15-19:15 溶岩浴	15:45-16:15 RPM BEGINNER		【3日,17日】 ヘルピックスストレッチ 【10日,24日】 ピラティス		15:45-16:30 BODYATTACK		15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKA ☺	16:00-16:30 RPM			16:15-17:00 BODYPUMP	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		16:15-17:00 GROUP fight 竹田	16:15-18:45 溶岩浴	17:15-18:05 RPM
	16:00-16:45 BODYATTACK			16:15-17:00 BODYPUMP		17:00-17:30 SPRINT		17:00-18:15 溶岩浴			溶岩浴 16:30-18:30	16:30-17:00 SPRINT			16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO	16:15-17:00 THE TRIP	16:15-17:00 GROUP fight 竹田		16:15-17:00 GROUP fight 竹田	16:15-18:45 溶岩浴	17:15-18:05 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					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	17:45-18:45 BODYCOMBAT RAN	16:30-18:45 溶岩浴	18:00-18:30 SPRINT	18:15-18:45 GRIT 竹田		
			変更	18:30-19:00 RPM	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 ☺							19:00-19:45 BODYPUMP	19:15-20:00 アロマヨガ emi	19:00-19:30 RPM		19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	
18:00	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	19:15-19:45 LES MILLS CORE 須田 ☺	20:00-20:45 ZVW 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	20:45-21:15 RPM	20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:15-21:00 癒しヨガ KAORI ☺	20:45-21:30 THE TRIP	20:15-21:00 エアリアルヨガ 諸星 ☺			19:15-20:15 BODYPUMP	19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	
	20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D									20:30-21:15 ZUMBA Atsuko ☺		20:45-21:15 RPM	20:45-21:15 RPM								
21:00		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 ☺	22:00-22:30 SPRINT	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		レッスン 色分表					
	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川															定員	ヨガ ピラティスなどの調整系				その他
22:00				22:00-22:45 TONE Masa			22:15-23:00 BODYPUMP 佐竹									ステップ台 :14名	格闘技	ダンス	ストレンクスなどのアクティブ系	△ 高温	
	22:30-23:00 BODYBALANCE															GRIT :15名			エアリアルヨガ	38~40度	
23:00																エアリアルヨガ : 9名			インドアバイク	☺ 中・上級者向	
																ZVW :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		

※「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。

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

新 は新導入クラス

変更 は前月からの時間・内容変更