

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		9:00-9:30 SPRINT	8:30-9:00 BODYBALANCE		9:00-9:30 RPM	8:30-9:00 BODYBALANCE			8:30-9:15 BODYCOMBAT				8:00-10:00 溶岩浴	9:00-9:30 SPRINT			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 ☺		変更			9:30-10:00 RPM	9:45-10:15 SH'BAM		9:30-10:15 エアリアルヨガ 諸星 ☺	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 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 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 ☺	10:45-11:30 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)	10:15-11:00 SH' BAM 唯華 ☺	10:00-10:45 THE TRIP			
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 ☺			10:45-11:15 BODYJAM 伊藤						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 ☺	11:30-12:00 SPRINT	11:45-12:30 ZUV 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	12:00-12:45 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 ☺	11:15-13:30 溶岩浴		13:00-13:45 THE TRIP	11:45-12:30 尻トレ Naoko ☺	11:45-12:30 ゆったりアロマヨガ TERU ☺				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 ☺	13:45-14:30 溶岩浴
13:00	13:00-13:45 ピラティス 富山 ☺	13:15-19:15 溶岩浴	13:00-13:45 RPM 須田	変更			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	13:00-17:30 溶岩浴	14:45-15:15 RPM		15:00-15:45 BODYATTACK	15:15-16:00 パワーヨガ 諸星 ☺	変更	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	14:00-14:45 バレトン 伊藤 ☺		15:45-16:15 RPM BEGINNER	16:15-17:00 BODYPUMP	変更		13:00-13:45 ピラティス RIKA ☺			15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKA ☺	16:00-16:30 RPM		15:45-16:15 RPM	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	16:15-18:45 溶岩浴	17:15-18:05 RPM	
15:00	15:00-15:45 adidas YOGA 伊藤 ☺	13:15-19:15 溶岩浴	15:45-16:15 RPM BEGINNER	変更	【3日,17日】 ヘルピックスストレッチ 【10日,24日】 ピラティス										16:30-17:00 SPRINT			16:15-17:00 THE TRIP	16:15-17:00 GROUP fight 竹田	16:15-18:45 溶岩浴	17:15-18:05 RPM		
16:00	16:00-16:45 BODYATTACK		16:15-17:00 BODYPUMP	17:00-17:30 SPRINT		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				18:00-18:45 アロマヨガ 諸星 ☺		16:30-18:45 溶岩浴	16:15-17:00 THE TRIP	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														16:15-17:00 THE TRIP	16:15-17:00 GROUP fight 竹田	16:15-18:45 溶岩浴	17:15-18:05 RPM	
18:00			変更	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 LESMILLS CORE 須田 ☺		18:15-18:45 RPM	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							
19:00	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	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	20:30-21:15 ZUMBA Atsuko ☺	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 ☺	20:45-21:30 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	20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D			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 ☺	変更	21:30-22:00 SPRINT	21:30-22:15 週替わりレッスン		レッスン 色分表							
21:00	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川	溶岩浴 21:00-23:00	21:30-22:00 SPRINT													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												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		
23:00	22:30-23:00 BODYBALANCE															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						

※「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

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