

program 2023.11 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																変更 9:15-10:00 エアリアルヨガ 関 ☺					
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		9:30-10:15 ベリーダンス Arwa ☺	9:30-10:00 RPM	9:45-10:15 SH'BAM		9:30-10:00 RPM	9:30-10:15 エアリアルヨガ 諸星 ☺			変更 10:15-11:00 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 ☺	10:00-10:45 THE TRIP
11:00	11:00-11:45 SH' BAM TOMOKO ☺	10:45-11:30 溶岩浴	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	新 11:45-12:30 ゆったりヨガ SACHIKO ☺	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 (11日,25日)	10:45-11:30 BODYCOMBAT (4日,18日)	11:30-12:00 SPRINT	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 ハタヨガ emi ☺			11:45-12:30 尻トレ Naoko ☺		11:45-12:30 ゆったりヨガ SACHIKO ☺		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 SH'BAM		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 ☺	13:15-19:15 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	12:45-14:30 溶岩浴	13:45-14:30 SH' BAM TOMOKO	14:00-14:30 TONE Masa	13:00-13:45 BODYBALANCE 諸星 ☺	13:00-13:45 BODYBALANCE 諸星 ☺	12:45-13:45 エアロビクス 西岡 ☺		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
14:00	14:00-14:45 バレトン 伊藤 ☺			14:00-14:45 BODYCOMBAT 須田					13:00-13:45 ピラティス RIKA ☺		14:45-15:45 BODYPUMP	15:00-16:00 経絡ヨガ 諸星 ☺	15:45-16:15 RPM	16:15-17:00 BODYPUMP	16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO	14:00-14:45 BODYBALANCE 佐竹 ☺	14:00-14:45 かんたんストレッチ 西岡 ☺	15:00-15:30 RPM	15:15-16:00 FREE STYLE Rian.D	15:00-15:45 パワーヨガ 諸星	15:00-15:45 RPM
15:00	15:00-15:45 adidas YOGA 伊藤 ☺			15:00-15:45 BODYATTACK 須田	15:15-18:00 溶岩浴	17:00-17:30 SPRINT					15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKA ☺	16:30-18:30 溶岩浴	16:30-17:00 SPRINT	16:15-17:00 BODYPUMP	16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO	17:45-18:45 BODYCOMBAT RAN	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
16:00	16:00-16:45 BODYATTACK			16:00-16:45 BODYPUMP			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		16:30-18:30 溶岩浴	16:30-17:00 SPRINT	16:15-17:00 BODYPUMP	16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO	17:45-18:45 BODYCOMBAT RAN	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								15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKA ☺	16:00-16:30 RPM		16:30-18:30 溶岩浴	16:30-17:00 SPRINT	16:15-17:00 BODYPUMP	16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO	17:45-18:45 BODYCOMBAT RAN	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
18:00				17:30-18:15 キッズダンス YUME	15:15-18:00 溶岩浴				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	19:15-20:00 エアリアルヨガ 諸星 ☺		19:00-19:30 RPM	19:15-20:00 エアリアルヨガ 諸星 ☺	19:15-20:15 BODYPUMP	19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星 ☺
19:00	19:15-19:45 BODYCOMBAT			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	19:15-19:45 LES MILLS CORE 新 須田 ☺	18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺		19:30-20:15 BODYCOMBAT RAN	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	19:15-20:00 エアリアルヨガ 諸星 ☺		19:00-19:30 RPM	19:15-20:00 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	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 BODYPUMP 佐竹	20:00-20:45 ボディ式ヨガ 大川	20:00-20:45 ボディ式ヨガ 大川	20:00-20:45 RPM 須田	20:30-21:15 ZUMBA Atsuko ☺	20:15-21:00 溶岩浴	20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:15-21:00 癒しヨガ KAORI ☺	20:00-20:30 SPRINT			20:00-20:30 SPRINT			
21:00		21:00-22:00 溶岩浴		20:45-21:30 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 からだほぐし Atsuko ☺	21:30-22:00 SPRINT	21:30-22:00 溶岩浴	21:30-22:00 溶岩浴	21:30-22:00 溶岩浴						
22:00	21:15-22:15 BODYCOMBAT 大川		21:30-22:00 SPRINT	21:45-22:30 TONE Masa							21:30-22:15 BODYPUMP		21:30-22:00 溶岩浴	21:30-22:00 溶岩浴	21:30-22:00 溶岩浴						
23:00																					

※「平日」→「祝日」の場合：スタジオ、HOTともに20:45までのクラスとなります。

【17日】
BODYSTEP
佐竹
【10日、24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

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
その他 :20名	レスミルズ パーチャルレッスン	☺ 初心者向
HOT・溶岩浴 :13名	キッズスクール	
	溶岩浴	