

program 2023.12 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																						
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		9:45-10:15 SH'BAM		9:30-10:00 RPM	9:30-10:15 エアリアルヨガ 諸星 ☺		9:15-10:00 エアリアルヨガ 関 ☺						
11:00	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 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 (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 ボールストレッチ Atsuko ☺	10:00-10:45 THE TRIP	
12:00	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		10:30-11:00 SPRINT	10:45-11:30 BODYPUMP SACHIKO			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 SH'BAM	11:15-13:30 溶岩浴	12:15-12:45 RPM	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	
13:00	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 THE TRIP	11:45-12:30 煌伎匠 tiger ☺	11:45-12:30 八支則ヨガ AKI ☺				新	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 ☺		
14:00	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			13:00-13:45 THE TRIP	13:15-14:00 ZUMBA YUME ☺	13:00-15:00 溶岩浴		12:45-13:30 BODYBALANCE 諸星 ☺	12:45-14:30 溶岩浴	13:45-14:30 SH' BAM TOMOKO	14:00-14:30 TONE Masa	14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	13:00-13:45 THE TRIP	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 THE TRIP	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	14:00-14:45 バレトン 伊藤 ☺	13:15-19:15 溶岩浴	新	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 ☺	15:45-16:15 RPM	16:15-17:00 BODYPUMP	17:00-17:45 THE TRIP	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	15:15-16:00 FREE STYLE Rian.D	15:00-15:45 プラナヨガ 山口	15:15-16:00 THE TRIP	
16:00	15:00-15:45 adidas YOGA 伊藤 ☺			15:00-15:45 THE TRIP	15:00-15:45 BODYATTACK 須田			15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKA ☺		16:00-16:30 RPM			16:30-17:00 SPRINT	16:15-17:00 BODYPUMP	17:00-17:45 THE TRIP	15:45-16:15 SPRINT	16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO	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	16:00-16:45 BODYATTACK				16:00-16:45 BODYPUMP				17:00-18:15 溶岩浴	新	16:30-18:30 溶岩浴					新	17:45-18:45 BODYCOMBAT RAN	18:00-18:45 顔ヨガ 諸星 ☺	18:00-18:30 THE TRIP	17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹		
18:00	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 THE TRIP	18:15-19:00 エアリアルヨガ 諸星 ☺	19:15-20:00 Q-REN 唯華	19:00-19:45 HIP HOP 恋春	19:00-19:45 溶岩浴	18:00-18:45 アロマヨガ 諸星 ☺	17:45-18:45 BODYCOMBAT RAN	18:00-18:45 顔ヨガ 諸星 ☺	18:00-18:30 SPRINT	18:15-18:45 GRIT 竹田			
19:00				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 須田 ☺	18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺		19:30-20:15 BODYCOMBAT RAN	19:15-20:00 Q-REN 唯華	19:30-20:15 THE TRIP	20:15-21:00 溶岩浴	20:45-21:15 RPM	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 ☺	19:15-20:15 BODYPUMP	19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	
20:00	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 ☺	19:45-20:15 SPRINT 須田	20:00-20:45 BODYPUMP 佐竹	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	20:45-21:15 RPM	20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:15-21:00 癒しヨガ KAORI ☺	20:00-20:30 SPRINT							
21:00	20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D			20:45-21:30 BODYCOMBAT Masa		新	21:00-21:45 シェイプファイター 大川	21:00-21:45 BODYBALANCE 佐竹 ☺	21:00-21:30 SPRINT 須田						20:45-21:30 THE TRIP	レッスン 色分表						
22:00	21:00-22:00 BODYCOMBAT 大川	21:00-22:00 溶岩浴	21:30-22:00 SPRINT	21:45-22:30 TONE Masa						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	21:30-22:00 溶岩浴		定員	ヨガ ピラティスなどの調整系				その他	
23:00																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	レズミルズ 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					

※「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。

【1日,15日,29日】
BODYSTEP
佐竹
【8日,22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