

program 2024.1 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	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 ☺			9:15-10:00 エアリアルヨガ 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	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 (13日.27日)	10:15-11:00 リフレッシュヨガ 関 ☺	10:45-11:30 BODYCOMBAT (6日.20日)	11:15-12:00 BODYATTACK 須田	11:15-12:00 美ユティースストレッチ 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 THE TRIP	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 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 ☺		13:00-13:45 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	13:45-14:30 SH' BAM TOMOKO	12:45-13:30 BODYBALANCE 諸星 ☺	12:45-13:45 BODYBALANCE 諸星 ☺	12:45-13:45 エアロビクス 西岡 ☺	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
14:00	14:00-14:45 バレトン 伊藤 ☺	13:15-19:15 溶岩浴		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	14:45-15:15 RPM	15:15-15:45 BODYATTACK	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		
15:00	15:00-15:45 adidas YOGA 伊藤 ☺			15:00-15:45 THE TRIP	15:00-15:45 BODYATTACK 須田	15:15-18:00 溶岩浴		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			16:30-17:00 SPRINT	16:15-17:00 BODYPUMP	17:15-18:00 顔ヨガ 諸星 ☺	17:00-17:45 THE TRIP	16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO	16:30-17:30 溶岩浴	16:15-17:00 THE TRIP	16:15-17:00 GROUP fight 竹田	17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹	16:15-18:45 溶岩浴	17:15-18:05 RPM
16:00	16:00-16:45 BODYATTACK				16:00-16:45 BODYPUMP							16:30-18:30 溶岩浴						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		
17:00	17:00-17:45 SH'BAM			17:30-18:15 キッズダンス YUME			17:00-17:30 SPRINT		17:00-18:15 溶岩浴			18:15-19:00 エアリアルヨガ 諸星 ☺	19:15-20:00 Q-REN 唯華 ☺	19:30-20:15 THE TRIP	18:30-19:45 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	19:15-20:15 BODYPUMP	19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	19:00-19:45 THE TRIP	
18:00				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 LESMILLS CORE 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	20:15-21:00 溶岩浴	20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:15-21:00 癒しヨガ KAORI ☺	20:45-21:30 THE TRIP	レッスン 色分表							
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 ☺	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 ☺	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 :14名 ステップ台 :15名 GRIT :9名 エアリアルヨガ :20名 その他 :13名								
20:00	20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D			20:45-21:30 BODYCOMBAT Masa	21:15-22:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	21:15-22:00 THE TRIP	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	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	ヨガ ピラティスなどの調整系 格闘技 ダンス ストレngthsなどのアクティブ系 エアリアルヨガ インドアバイク レズミルズ バーチャルレッスン キッズスクール 溶岩浴									
21:00	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												その他 高温 38~40度 ☺ 中・上級者向 ☺ 初心者向							
22:00																							
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。

新 は新導入クラス

変更 は前月からの時間・内容変更

【5日.19日】
BODYSTEP
佐竹
【12日.26日】
BODYJAM
YUME

10:45-11:30
BODYCOMBAT
(6日.20日)