

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		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 ☺		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	新	10:00-10:45 ボールストレッチ Atsuko ☺			
11:00	新 10:00-10:45 週替わりレッスン 関ゆり		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 ☺	10:45-11:30 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)	10:45-11:30 BODYCOMBAT (6日,20日)			10:15-11:00 LES MILLS DANCE 唯華 ☺				
12:00		12:00-12:45 サルサエクササイズ 富山 ☺		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		
13:00			13:00-13:45 RPM 須田									12:45-13:30 BODYBALANCE 諸星 ☺	新	12:45-13:45 BODYBALANCE 諸星 ☺		13:00-13:45 THE TRIP		12:45-13:45 エアロビクス 西岡 ☺					12:30-13:15 リラックス整体 田川 ☺	
14:00				14:00-14:45 BODYCOMBAT 須田				13:00-15:00 溶岩浴			13:45-14:30 LES MILLS DANCE TOMOKO		12:45-14:30 溶岩浴	13:45-14:30 THE TRIP		14:00-14:30 TONE Masa		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				15:00-15:45 BODYATTACK 須田	【9日,23日】 ヘルピックスストレッチ 【16日】 ピラティス						14:45-15:45 BODYPUMP		15:00-16:00 経絡ヨガ 諸星 ☺			14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	13:00-16:45 溶岩浴		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	
16:00		13:15-19:15 溶岩浴		16:00-16:45 BODYPUMP			15:45-16:30 BODYATTACK					15:45-16:15 RPM		15:45-16:15 RPM				16:15-17:00 BODYPUMP		15:45-16:15 SPRINT		16:15-17:00 THE TRIP	16:15-17:00 GROUP fight 竹田	
17:00				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				16:30-18:30 溶岩浴				17:15-18:00 顔ヨガ 諸星 ☺			16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO	16:30-17:30 溶岩浴			17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹	16:15-18:45 溶岩浴
18:00				18:30-19:00 RPM					18:15-19:00 THE TRIP		18:15-19:00 エアリアルヨガ 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	19:15-19:45 BODYCOMBAT			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		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		
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 ☺		20:00-20:45 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 ☺	20:00-20:30 SPRINT									
21:00	21:00-22:00 BODYCOMBAT 大川	21:00-22:00 溶岩浴	21:30-22:00 SPRINT	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 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	レッスン 色分表								
22:00				21:45-22:30 TONE Masa												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。

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

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	