

program 2024.2 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	新 9:45-10:15 BODYBALANCE		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 ☺			新 10:00-10:30 SPRINT	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 LES MILLS DANCE TOMOKO ☺	10:45-11:30 溶岩浴	10:45-11:15 RPM	11:00-11:45 バレトン 上重 ☺			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 (10日,24日)	10:15-11:00 リフレッシュヨガ 関 ☺		10:45-11:30 BODYCOMBAT (3日,17日)	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 BODYBALANCE	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 ☺	11:15-13:30 溶岩浴		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 ☺	11:30-12:00 SPRINT	
13:00	13:00-13:45 バレトン 伊藤 ☺		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		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 ☺			13:15-13:45 LES MILLS CORE 須田 ☺			
14:00	14:00-14:45 BODYCOMBAT			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 ☺	14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	13:00-16:45 溶岩浴	14:45-15:15 RPM	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		15:00-15:45 THE TRIP	15:00-15:45 BODYATTACK 須田							15:45-16:15 RPM				15:45-16:15 SPRINT	15:00-16:00 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	16:00-16:45 SH'BAM	13:15-19:15 溶岩浴		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			16:30-17:00 SPRINT	16:15-17:00 BODYPUMP			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	15:15-16:00 SH'BAM (4日)		
17:00					15:15-18:00 溶岩浴	17:00-17:30 SPRINT		17:00-18:15 溶岩浴		16:30-18:30 溶岩浴				17:15-18:00 顔ヨガ 諸星 ☺	17:00-17:45 THE TRIP				17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹	16:15-18:45 溶岩浴	17:15-18:05 RPM	
18:00																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			18:30-19:00 RPM	18:30-19:15 キッズダンス YUME	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 ☺		19:00-19:45 HIP HOP 恋春	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 ☺			19:15-20:15 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 ☺	19:45-20:15 SPRINT 須田		20:00-20:45 ボディPUMP 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	新 21:30-22:15 SH' BAM	21:30-22:15 からだほぐし Atsuko ☺	21:30-22:00 SPRINT	21:30-22:15 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 :10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

【2日,16日】
BODYSTEP
佐竹
【9日】
BODYJAM
YUME

【5日,12日】
ステップ
【19日,26日】
エアロビクス

【6日,20日】
ヘルピックスストレッチ
【13日,27日】
ピラティス

10:45-11:30
BODYCOMBAT
(3日,17日)

15:15-16:00
SH'BAM
(4日)