

program 2024.3 oceanfitness tsukuba

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

MON

STUDIO

HOT

BIKE

9:30-10:30

ゆったりストレッチ

星

10:00-10:45

ステップ

関ゆり

10:45-11:30

溶岩浴

12:00-12:45

ヘルビックスストレッチ

松田

13:00-13:45

バレットン

伊藤

14:00-14:45

BODYCOMBAT

15:00-15:45

BODYATTACK

16:00-16:45

SH'BAM

17:00-17:30

SPRINT

17:30-18:15

キッズダンス

YUME

18:30-19:00

RPM

19:15-19:45

BODYCOMBAT

19:45-20:30

からだほぐし

Atsuko

20:00-20:45

FREE STYLE

Rian.D

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

TUE

STUDIO

HOT

BIKE

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

11:00-11:45

バレットン

上重

12:00-12:45

ハタヨガ

emi

13:00-13:45

体幹フィットピクス

染野

14:00-14:45

BODYCOMBAT

須田

15:00-15:45

THE TRIP

16:00-16:45

BODYPUMP

17:00-17:30

SPRINT

17:30-18:15

キッズダンス

YUME

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

19:45-20:15

SPRINT

須田

20:45-21:30

BODYCOMBAT

Masa

21:15-22:15

経絡ヨガ

諸星

21:45-22:30

TONE

Masa

WED

STUDIO

HOT

BIKE

9:30-10:15

ベリーダンス

Arwa

10:45-11:15

BODYJAM

伊藤

11:45-12:30

尻トレ

Naoko

13:15-14:00

ZUMBA

YUME

14:30-15:15

ピラティス

RIKA

15:45-16:30

BODYATTACK

17:00-17:30

SPRINT

17:30-18:15

溶岩浴

18:45-19:30

やさしいヨガ

みさ

19:15-19:45

LES MILLS CORE

須田

20:00-20:45

BODYPUMP

佐竹

21:00-21:45

シェイプファイター

大川

THU

STUDIO

HOT

BIKE

9:45-10:15

BODYBALANCE

10:45-11:30

BODYPUMP

SACHIKO

11:45-12:30

煌伎匠

tiger

13:45-14:30

SH'BAM

TOMOKO

14:45-15:45

BODYPUMP

16:30-18:30

溶岩浴

18:15-19:00

エアリアルヨガ

諸星

19:30-20:15

BODYCOMBAT

RAN

20:30-21:15

ZUMBA

Atsuko

21:30-22:15

SH' BAM

FRI

STUDIO

HOT

BIKE

9:30-10:00

RPM

10:45-11:15

SPRINT

11:45-12:30

パワーヨガ初級

諸星

13:45-14:30

THE TRIP

14:45-15:30

BODYCOMBAT

Masa

16:15-17:00

BODYPUMP

17:15-18:00

顔ヨガ

諸星

18:30-19:45

溶岩浴

19:00-19:45

HIP HOP

恋春

20:15-21:00

BODYATTACK

須田

21:30-22:00

SPRINT

21:30-22:15

溶岩浴

SAT

STUDIO

HOT

BIKE

9:15-10:00

エアリアルヨガ

関

10:45-11:30

タイガーキック

tiger

11:30-12:15

SPRINT

12:45-13:45

エアロビクス

西岡

14:45-15:15

RPM

15:15-15:45

BODYJAM

伊藤

16:15-17:15

BODYPUMP

SACHIKO

17:45-18:45

BODYCOMBAT

RAN

19:15-20:00

エアリアルヨガ

諸星

20:00-20:30

SPRINT

20:45-21:30

THE TRIP

SUN

STUDIO

HOT

BIKE

10:15-11:00

SH'BAM

唯華

11:30-12:15

アロハフラ

山口

12:30-13:15

BODYATTACK

須田

13:30-14:15

BODYCOMBAT

須田

14:30-15:00

LES MILLS CORE

須田

15:15-16:00

FREE STYLE

Rian.D

16:15-17:00

GROUP fight

竹田

17:15-18:00

BODYSTEP

佐竹

18:15-18:45

GRIT

竹田

19:15-20:15

BODYPUMP

19:15-20:15

経絡ヨガ

諸星

10:45-11:30

BODYCOMBAT

(2日,16日)

10:45-11:30

エアロビクス

上重

11:30-12:00

SPRINT

12:45-13:45

エアロビクス

諸星

13:00-13:45

THE TRIP

14:00-14:30

TONE

Masa

14:45-15:30

BODYCOMBAT

Masa

15:00-16:00

経絡ヨガ

諸星

15:45-16:15

RPM

16:30-17:00

SPRINT

17:15-18:00

顔ヨガ

諸星

18:30-19:45

溶岩浴

19:00-19:45

RPM

須田

20:00-20:30

SPRINT

20:45-21:30

THE TRIP

11:15-13:30

溶岩浴

11:45-12:30

THE TRIP

12:45-13:30

BODYBALANCE

諸星

13:45-14:30

SH'BAM

TOMOKO

14:45-15:45

BODYPUMP

15:00-16:00

経絡ヨガ

諸星

15:45-16:15

RPM

16:30-17:00

SPRINT

17:15-18:00

顔ヨガ

諸星

18:30-19:45

溶岩浴

19:00-19:45

RPM

須田

20:00-20:30

SPRINT

20:45-21:30

THE TRIP

11:45-12:30

尻トレ

Naoko

12:45-13:30

BODYBALANCE

諸星

13:45-14:30

SH'BAM

TOMOKO

14:45-15:45

BODYPUMP

15:00-16:00

経絡ヨガ

諸星

15:45-16:15

RPM

16:30-17:00

SPRINT

17:15-18:00

顔ヨガ

諸星

18:30-19:45

溶岩浴

19:00-19:45

RPM

須田

20:00-20:30

SPRINT

20:45-21:30

THE TRIP

12:00-12:45

ヘルビックスストレッチ

松田

13:00-13:45

RPM

須田

14:00-14:45

BODYCOMBAT

須田

15:00-15:45

THE TRIP

16:00-16:45

BODYPUMP

17:00-17:30

SPRINT

17:30-18:15

キッズダンス

YUME

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

19:45-20:15

SPRINT

須田

20:45-21:30

BODYCOMBAT

Masa

21:15-22:15

経絡ヨガ

諸星

21:45-22:30

TONE

Masa

12:00-12:45

ヘルビックスストレッチ

松田

13:00-13:45

RPM

須田

14:00-14:45

BODYCOMBAT

須田

15:00-15:45

THE TRIP

16:00-16:45

BODYPUMP

17:00-17:30

SPRINT

17:30-18:15

キッズダンス

YUME

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

19:45-20:15

SPRINT

須田

20:45-21:30

BODYCOMBAT

Masa

21:15-22:15

経絡ヨガ

諸星

21:45-22:30

TONE

Masa

12:00-12:45

ヘルビックスストレッチ

松田

13:00-13:45

RPM

須田

14:00-14:45

BODYCOMBAT

須田

15:00-15:45

THE TRIP

16:00-16:45

BODYPUMP

17:00-17:30

SPRINT

17:30-18:15

キッズダンス

YUME

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

19:45-20:15

SPRINT

須田

20:45-21:30

BODYCOMBAT

Masa

21:15-22:15

経絡ヨガ

諸星

21:45-22:30

TONE

Masa

12:00-12:45

ヘルビックスストレッチ

松田

13:00-13:45

RPM

須田

14:00-14:45

BODYCOMBAT

須田

15:00-15:45

THE TRIP

16:00-16:45

BODYPUMP

17:00-17:30

SPRINT

17:30-18:15

キッズダンス

YUME

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

19:45-20:15

SPRINT

須田

20:45-21:30

BODYCOMBAT

Masa

21:15-22:15

経絡ヨガ

諸星

21:45-22:30

TONE

Masa

12:00-12:45

ヘルビックスストレッチ

松田

13:00-13:45

RPM

須田

14:00-14:45

BODYCOMBAT

須田

15:00-15:45

THE TRIP

16:00-16:45

BODYPUMP

17:00-17:30

SPRINT

17:30-18:15

キッズダンス

YUME

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

19:45-20:15

SPRINT

須田

20:45-21:30

BODYCOMBAT

Masa

21:15-22:15

経絡ヨガ

諸星

21:45-22:30

TONE

Masa

12:00-12:45

ヘルビックスストレッチ

松田

13:00-13:45

RPM

須田

14:00-14:45

BODYCOMBAT

須田

15:00-15:45

THE TRIP

16:00-16:45

BODYPUMP

17:00-17:30

SPRINT

17:30-18:15

キッズダンス

YUME

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

19:45-20:15

SPRINT

須田

20:45-21:30

BODYCOMBAT

Masa

21:15-22:15

経絡ヨガ

諸星

21:45-22:30

TONE

Masa

12:00-12:45

ヘルビックスストレッチ

松田

13:00-13:45

RPM

須田

14:00-14:45

BODYCOMBAT

須田

15:00-15:45

THE TRIP

16:00-16:45

BODYPUMP

17:00-17:30

SPRINT

17:30-18:15

キッズダンス

YUME

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

19:45-20:15

SPRINT

須田

20:45-21:30

BODYCOMBAT

Masa

21:15-22:15

経絡ヨガ

諸星

21:45-22:30

TONE

Masa

12:00-12:45

ヘルビックスストレッチ

松田

13:00-13:45

RPM

須田

14:00-14:45

BODYCOMBAT

須田

15:00-15:45

THE TRIP

16:00-16:45

BODYPUMP

17:00-17:30

SPRINT

17:30-18:15

キッズダンス

YUME

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

19:45-20:15

SPRINT

須田

20:45-21:30

BODYCOMBAT

Masa

21:15-22:15

経絡ヨガ

諸星

21:45-22:30

TONE

Masa

12:00-12:45

ヘルビックスストレッチ

松田

13:00-13:45

RPM

須田

14:00-14:45

BODYCOMBAT

須田

15:00-15:45

THE TRIP

16:00-16:45

BODYPUMP

17:00-17:30

SPRINT

17:30-18:15

キッズダンス

YUME

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

19:45-20:15

SPRINT

須田

20:45-21:30

BODYCOMBAT

Masa

21:15-22:15

経絡ヨガ

諸星

21:45-22:30

TONE

Masa

12:00-12:45

ヘルビックスストレッチ

松田

13:00-13:45

RPM

須田

14:00-14:45

BODYCOMBAT

須田

15:00-15:45

THE TRIP

16:00-16:45

BODYPUMP

17:00-17:30

SPRINT

17:30-18:15

キッズダンス

YUME

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

19:45-20:15

SPRINT

須田

20:45-21:30

BODYCOMBAT

Masa

21:15-22:15

経絡ヨガ

諸星

21:45-22:30

TONE

Masa

12:00-12:45

ヘルビックスストレッチ

松田

13:00-13:45

RPM

須田

14:00-14:45

BODYCOMBAT

須田

15:00-15:45

THE TRIP

16:00-16:45

BODYPUMP

17:00-17:30

SPRINT

17:30-18:15

キッズダンス

YUME

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

19:45-20:15

SPRINT

須田

20:45-21:30

BODYCOMBAT

Masa

21:15-22:15

経絡ヨガ

諸星

21:45-22:30

TONE

Masa

12:00-12:45

ヘルビックスストレッチ

松田

13:00-13:45

RPM

須田

14:00-14:45

BODYCOMBAT

須田

15:00-15:45

THE TRIP

16:00-16:45

BODYPUMP

17:00-17:30

SPRINT

17:30-18:15

キッズダンス

YUME

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

19:45-20:15

SPRINT

須田

20:45-21:30

BODYCOMBAT

Masa

21:15-22:15

経絡ヨガ

諸星

21:45-22:30

TONE

Masa

12:00-12:45

ヘルビックスストレッチ

松田

13:00-13:45

RPM

須田

14:00-14:45

BODYCOMBAT

須田

15:00-15:45

THE TRIP

16:00-16:45

BODYPUMP

17:00-17:30

SPRINT

17:30-18:15

キッズダンス

YUME

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

19:45-20:15

SPRINT

須田

20:45-21:30

BODYCOMBAT

Masa

21:15-22:15

経絡ヨガ

諸星

21:45-22:30

TONE

Masa

12:00-12:45

ヘルビックスストレッチ

松田

13:00-13:45

RPM

須田

14:00-14:45

BODYCOMBAT

須田

15:00-15:45

THE TRIP

16:00-16:45

BODYPUMP

17:00-17:30

SPRINT

17:30-18:15

キッズダンス

YUME

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

19:45-20:15

SPRINT

須田

20:45-21:30

BODYCOMBAT

Masa

21:15-22:15

経絡ヨガ

諸星

21:45-22:30

TONE

Masa

12:00-12:45

ヘルビックスストレッチ

松田

13:00-13:45

RPM

須田

14:00-14:45

BODYCOMBAT

須田

15:00-15:45

THE TRIP

16:00-16:45

BODYPUMP

17:00-17:30

SPRINT

17:30-18:15

キッズダンス

YUME

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

19:45-20:15

SPRINT</

※「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

【1日.15日.29日】
BODYSTEP
佐竹
【8日.22日】
BODYJAM
YUME