

program 2024.5 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 ステップ 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 BODYBALANCE		9:30-10:15 エアリアルヨガ 諸星			10:45-11:30 BODYCOMBAT (18日)	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	10:15-11:00 プラナヨガ 山口	10:00-10:45 THE TRIP	
11:00	11:00-11:45 LESMILLS DANCE TOMOKO	10:45-11:30 溶岩浴	10:45-11:15 RPM	11:00-11:45 バレトン 上重	11:15-12:00 癒しヨガ KAORI		10:45-11:15 BODYJAM 伊藤	10:30-11:15 調整ストレッチ Naoko		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 (11日,25日)	10:15-11:00 リフレッシュヨガ 関			11:30-12:15 アロハフラ 山口	11:30-12:00 溶岩浴	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			11:45-12:30 尻トレ Naoko			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 諸星			11:45-12:30 SH'BAM	11:30-13:30 溶岩浴	12:15-12:45 RPM	12:30-13:15 BODYATTACK 須田	12:30-13:15 リラックス整体 田川	12:30-13:15 THE TRIP	
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	12:30-13:30 溶岩浴	13:00-13:45 THE TRIP	13:15-14:00 ZUMBA YUME	11:45-15:00 溶岩浴		12:45-13:30 BODYBALANCE 諸星	12:45-14:30 溶岩浴		13:45-14:30 LESMILLS DANCE TOMOKO	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				13:30-14:15 BODYCOMBAT 須田		14:00-14:50 RPM	
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	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	14:15-14:45 RPM 変更	14:30-15:00 LESMILLS CORE 須田			14:00-14:50 RPM	
15:00	15:00-15:45 BODYATTACK		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			15:45-16:15 RPM			15:00-16:00 BODYCOMBAT Masa	14:45-15:15 RPM		13:00-18:30 溶岩浴	15:15-15:45 BODYJAM	15:00-16:00 パワーヨガ 諸星	15:00-15:45 THE TRIP	15:15-16:00 FREE STYLE Rian.D		15:15-16:00 RPM 須田		
16:00	16:00-16:45 SH'BAM	13:15-19:15 溶岩浴		16:00-16:45 BODYPUMP			16:00-16:30 RPM			16:00-16:30 RPM			16:15-17:00 BODYPUMP	15:45-16:15 SPRINT			16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO	16:30-17:15 溶岩浴	16:15-17:00 THE TRIP	16:15-17:00 GROUP fight 竹田	13:45-18:45 溶岩浴		17:15-18:05 RPM	
17:00						17:00-17:30 SPRINT		17:00-18:15 溶岩浴			16:30-18:30 溶岩浴			17:00-17:45 THE TRIP			17:45-18:30 BODYCOMBAT Ran	17:45-18:45 顔ヨガ 諸星	18:00-18:30 SPRINT	18:15-18:45 GRIT 竹田			17:15-18:05 RPM	
18:00				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			19:00-19:45 HIP HOP 恋春	19:00-20:00 顔ヨガ 諸星	19:00-19:45 RPM 須田	19:15-20:00 エアリアルヨガ 諸星							
19:00	19:15-19:45 BODYCOMBAT			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	19:15-19:45 やさしいヨガ みさ		19:30-20:15 ZUMBA Atsuko	19:15-20:00 Q-REN 唯華	19:30-20:15 THE TRIP			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 BODYPUMP 佐竹	19:45-20:30 溶岩浴		20:00-20:45 RPM 須田			20:30-21:15 BODYCOMBAT Ran	20:30-21:15 からだほぐし Atsuko	20:45-21:15 RPM	20:30-22:00 溶岩浴	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 溶岩浴	21:30-22:00 SPRINT			21:15-22:00 週替わりレッスン								
22:00				21:45-22:30 TONE Masa																				
23:00																								

【7日,21日】
ヘルピックスストレッチ
【14日,28日】
ピラティス

10:45-11:30
BODYCOMBAT
(18日)

【17日】
BODYSTEP
佐竹
【10日,24日】
LESMILLS DANCE
YUME

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 :11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	
バイク :12名	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