

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		9:30-10:00 RPM	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	変更	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 ☺	新 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 ☺	10:30-11:00 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 ☺			10:45-11:30 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 ☺				
12:00	12:00-12:45 BODYBALANCE	12:00-12:45 ヘルビックスストレッチ 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 ☺	11:30-12:00 SPRINT	11:45-12:30 SH'BAM	11:30-13:30 溶岩浴	12:15-12:45 RPM	11:30-12:15 アロハフラ 山口	11:30-12:00 溶岩浴	11:30-12:00 SPRINT
13:00	13:00-13:45 バレトン 伊藤 ☺	13:15-19:15 溶岩浴	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		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 BODYATTACK 須田	12:30-13:15 リラックス整体 田川 ☺		
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 ☺		13:45-14:30 LESMILLS DANCE TOMOKO		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 ☺	変更	14:15-15:00 RPM	14:30-15:00 LESMILLS CORE	13:45-18:45 溶岩浴	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	【7日.21日】 ヘルビックスストレッチ 【14日.28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	14:45-15:15 RPM	15:15-15:45 BODYJAM	15:00-16:00 パワーヨガ 諸星 ☺	変更	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			15:45-16:30 BODYATTACK	15:30-16:15 ヘルビックスストレッチ RIKA ☺	16:00-16:30 RPM			15:45-16:15 RPM		16:15-17:00 BODYPUMP	13:00-18:30 溶岩浴	15:45-16:15 SPRINT	伊藤	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
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				17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹	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											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		
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	18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺	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	変更	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 ☺				
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	19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺	19:15-20:00 Q-REN 唯華 ☺	19:30-20:15 THE TRIP				20:00-20:30 SPRINT			19:15-20:15 BODYPUMP	19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	
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	20:30-21:15 BODYCOMBAT Ran	20:30-21:15 からだほぐし Atsuko ☺	20:45-21:15 RPM	20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:30-22:00 溶岩浴	20:45-21:30 THE TRIP	レッスン 色分表					
22:00				21:45-22:30 TONE Masa						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			定員	ヨガ ピラティスなどの調整系			その他 ⚠ 高温 38~40度 👤 中・上級者向 ☺ 初心者向	
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				
																GRIT :15名	エアリアルヨガ				
																エアリアルヨガ :11名	インドアバイク				
																その他 :20名	レズミルズ パーチャルレッスン				
																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。

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

新 は新導入クラス

変更 は前月からの時間・内容変更