

program 2024.6 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 SH'BAM (1日,15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 癒しヨガ KAORI ☺	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 (8日,22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 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 BODYCOMBAT Ran	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 ☺		13:00-13:45 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 ☺	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 エアリアルヨガ 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 ☺	14:15-14:45 RPM	13:30-14:15 BODYCOMBAT 須田	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				15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKA ☺		14:45-15:45 BODYPUMP	15:00-16:00 経絡ヨガ 諸星 ☺		14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa		13:00-18:30 溶岩浴	14:45-15:15 RPM	15:15-15:45 BODYJAM	15:00-15:45 THE TRIP	14:30-15:00 LESMILLS CORE 須田 ☺		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		16:00-16:30 RPM			15:45-16:15 RPM			16:15-17:00 BODYPUMP	15:45-16:15 SPRINT	伊藤		15:15-16:00 GROUP fight 竹田(9日,23日)	15:15-16:00 SH' BAM (16日)										
17:00					15:15-18:00 溶岩浴	17:00-17:30 SPRINT		17:00-18:15 溶岩浴			16:30-18:45 溶岩浴				17:00-17:45 THE TRIP		16:30-17:15 溶岩浴			17:15-18:05 RPM										
18:00				17:30-18:15 キッズダンス YUME												17:45-18:30 BODYCOMBAT	17:45-18:45 顔ヨガ 諸星 ☺	18:00-18:30 SPRINT	17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹	16:15-17:00 BODYCOMBAT (2日,16日)										
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	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	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 ☺		19:00-19:30 RPM	18:15-18:45 週替わりレッスン 変更		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	19:15-19:45 LESMILLS CORE 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														
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				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 :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					
【7日,21日】 BODYSTEP 佐竹 【14日,28日】 LESMILLS DANCE YUME																														