

program 2024.7 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		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 (6日,20日)	9:15-10:00 エアリアルヨガ 関		10:00-10:30 SPRINT	変更	10:15-11:00 プラナヨガ 山口	10:00-10:45 THE TRIP				
11:00	11:00-11:45 LES MILLS 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 (13日,27日)	10:15-11:00 リフレッシュヨガ 関		11:30-12:00 SPRINT	11:30-12:15 アロハフラ 山口	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 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	11:30-13:30 溶岩浴	11:45-12:30 BODYCOMBAT Ran		12:15-12:45 RPM	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			13:15-14:00 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	新	14:00-14:45 BODYCOMBAT 佐竹	12:30-13:15 BODYATTACK 須田	12:30-13:15 リラックス整体 田川	13:30-14:15 BODYCOMBAT 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 エアリアルヨガ RIKA					13:45-14:30 LES MILLS 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 ほぐれるホールストレッチ 西岡	14:15-14:45 RPM		14:30-15:00 LES MILLS CORE 須田	14:00-14:50 RPM	14:30-15:00 LES MILLS CORE 須田			
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			15:00-16:00 経絡ヨガ 諸星		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	15:00-16:00 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	15:15-16:00 FREE STYLE Rian.D			
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			15:45-16:15 RPM		16:00-16:30 RPM		15:45-16:15 RPM		16:15-17:00 SPRINT	15:45-16:15 SPRINT	15:00-16:00 パワーヨガ 諸星	15:00-15:45 THE TRIP		15:15-16:00 SH'BAM (14日)	15:15-16:00 RPM 須田	15:15-16:00 SH'BAM (14日)			
17:00																										
18:00					17:30-18:15 キッズダンス YUME	15:15-18:00 溶岩浴																				
19:00	19:15-19:45 BODYCOMBAT			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								19:00-19:45 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	18:00-18:30 SPRINT		18:15-18:45 週替わりレッスン	17:00-17:45 THE TRIP	17:15-18:05 RPM	17:15-18:05 RPM	17:15-18:05 RPM	
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					19:30-20:15 ZUMBA Atsuko	19:15-20:00 Q-REN 唯華	19:30-20:15 THE TRIP												
21:00	21:00-22:00 BODYCOMBAT 大川	21:00-22:00 溶岩浴		20:45-21:30 BODYCOMBAT Masa	21:15-22:15 経絡ヨガ 諸星		21:15-22:00 THE TRIP					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	20:45-21:30 THE TRIP									
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												
23:00																										

【2日,16日】
ヘルピックスストレッチ
【9日,23日】
ピラティス

【7日,21日】
BODYBALANCE
諸星
【14日,28日】
GRIT
竹田

【5日,19日】
BODYSTEP
佐竹
【12日,26日】
LES MILLS DANCE
YUME

レッスン 色分表

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	レスミルズ 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