

program 2024.10 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 〔5日,19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 ☺	変更
11:00	11:00-11:45 LES MILLS DANCE TOMOKO☺	10:45-11:30 溶岩浴	10:45-11:15 RPM	11:00-11:45 BODYBALANCE			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 LES MILLS DANCE		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 (12日,26日)	10:15-11:00 リフレッシュヨガ 関 ☺		10:30-11:15 LES MILLS DANCE 唯華 ☺	変更	
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 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	11:30-12:15 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		13:00-13:45 THE TRIP		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 エアロピクス 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		14:00-14:30 SPRINT	14:00-14:45 BODYCOMBAT 須田	14:00-14:45 アロマヨガ 染野 ☺			13:15-14:00 ZUMBA YUME ☺		13:45-14:30 LES MILLS DANCE TOMOKO	変更		14:00-14:30 TONE Masa			14:00-14:45 BODYBALANCE 佐竹 ☺	14:00-14:45 ほぐれるボールストレッチ 西岡 ☺	14:15-14:45 RPM	14:30-15:00 LES MILLS CORE	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	【1日,15日,29日】 ヘルピックスストレッチ 【8日,22日】 ピラティス					14:45-15:45 BODYPUMP	15:00-16:00 経絡ヨガ 諸星 ☺	変更	14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	13:00-18:30 溶岩浴	14:45-15:15 RPM	15:15-15:45 BODYJAM	15:00-16:00 パワーヨガ☺ 諸星	15:00-15:45 THE TRIP	15:30-16:15 GROUP fight 竹田 (13日,27日)	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		17:00-17:30 SPRINT	15:45-16:30 BODYATTACK	15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKA ☺	16:00-16:50 RPM		15:45-16:15 RPM				16:30-17:15 BODYPUMP	15:45-16:15 SPRINT	16:15-17:15 BODYJAM 伊藤	16:30-17:15 溶岩浴	16:15-17:00 THE TRIP	16:30-17:00 GRIT (13日,27日)	15:30-16:15 BODYCOMBAT 〔6日,20日〕
17:00								17:00-18:15 溶岩浴			16:30-18:45 溶岩浴			16:30-17:20 RPM		17:30-18:15 THE TRIP	17:45-18:30 FREE STYLE Rian,D	17:45-18:45 顔ヨガ 諸星 ☺	18:00-18:30 SPRINT	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 THE TRIP	19:00-19:45 HIP HOP ko-ki	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 ☺			18:15-18:45 BODYBALANCE 諸星 ☺	16:30-17:00 BODYPUMP 〔6日,20日〕	
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	19:15-19:45 LES MILLS CORE 須田 ☺	18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺		19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺	19:15-20:00 Q-REN 唯華 ☺		20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:30-22:00 溶岩浴	21:15-21:45 SPRINT					19:15-20:15 経絡ヨガ 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	20:30-21:15 BODYCOMBAT Ran	20:30-21:15 からだほぐし Atsuko ☺	20:45-21:15 RPM			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																					

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。

【4日,11日,18日】
BODYSTEP
佐竹
【25日】
LES MILLS DANCE
YUME

新 は新導入クラス 変更 は前月からの時間・内容変更

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	