

program 2024.11 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 ☺	9:30-10:00 SPRINT	9:15-10:00 エアリアルヨガ 関 ☺	10:45-11:30 BODYCOMBAT 【2日,16日】		10:00-10:30 SPRINT	10:15-11:00 リフレッシュヨガ 関 ☺	10:30-11:15 SH'BAM 唯華 ☺	10:15-11:00 プラナヨガ 山口 ☺	10:30-11:00 SPRINT		
11:00	11:00-11:45 SH'BAM 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 SH'BAM	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 (9日,23日)		11:30-12:00 SPRINT	11:45-12:30 SH'BAM	11:30-13:30 溶岩浴	12:15-13:05 THE TRIP	12:30-13:15 アロハフラ 山口	11:30-12:00 溶岩浴	11:15-12:00 THE TRIP	
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	12:15-13:05 THE TRIP	12:30-13:15 BODYATTACK 須田	12:30-13:15 リラックス整体 田川 ☺					
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	13:45-14:30 SH'BAM TOMOKO	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 ☺				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 BODYCOMBAT 須田	13:45-18:45 溶岩浴	14:00-14:50 RPM
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 ☺			14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA ☺		14:45-15:45 BODYPUMP	15:00-16:00 経絡ヨガ 諸星 ☺	13:45-14:30 THE TRIP	14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa		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 (10日,24日)		15:30-16:15 BODYCOMBAT 【3日,17日】				
15:00	15:00-15:45 BODYATTACK		15:00-15:45 THE TRIP	15:00-15:45 BODYATTACK 須田	【5日,19日】 ヘルピックスストレッチ 【12日,26日】 ピラティス						15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKA ☺		14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa		15:45-16:15 SPRINT	伊藤		新	16:15-17:00 RPM	16:30-17:00 GRIT (10日,24日)	17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹		17:15-18:05 RPM	
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		16:00-16:50 RPM				16:30-18:45 溶岩浴		16:30-17:15 BODYPUMP		16:30-17:20 RPM	16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO	16:30-17:15 溶岩浴		16:30-17:00 BODYPUMP 【3日,17日】			
17:00						16:45-17:15 SPRINT									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	18:15-18:45 BODYBALANCE 諸星 ☺	16:30-17:00 BODYPUMP 【3日,17日】				
18:00	【4日】 溶岩浴 【11日,18日,25日】 からだほぐし			17:30-18:15 キッズダンス YUME	15:15-18:00 溶岩浴			17:00-18:15 溶岩浴							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	18:15-18:45 BODYBALANCE 諸星 ☺	16:30-17:00 BODYPUMP 【3日,17日】				
19:00			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 LES MILLS CORE 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 ☺		19:15-20:00 Q-REN 唯華 ☺	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 ☺		19:00-19:30 RPM			19:00-19:45 THE TRIP			
20:00	19:15-19:45 BODYCOMBAT	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 ☺			20:15-21:00 BODYATTACK 須田		20:00-20:30 SPRINT					19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	19:00-19:45 THE TRIP			
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 Ran	20:30-21:15 からだほぐし Atsuko ☺	20:45-21:15 RPM	21:15-22:00 週替わりレッスン	20:30-22:00 溶岩浴	21:15-21:45 SPRINT	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			中・上級者向 ☺ 初心者向				
23:00																スタジオ :20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						
																ステップ台 :14名		インドアバイク						
																HOT・溶岩浴 :13名		レズミルズ パーチャルレッスン						
																バイク :12名		キッズスクール						
																エアリアル :11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。

【1日,15日】
BODYSTEP
佐竹
【8日,22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