

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	変更	10:15-11:00 プラナヨガ 山口 ☺	10:30-11:00 SPRINT	9:30-10:20 RPM
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)	10:15-11:00 リフレッシュヨガ 関 ☺		10:30-11:15 SH'BAM 唯華 ☺	変更	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 ☺	11:30-12:00 SPRINT	11:45-12:30 SH'BAM	11:30-13:30 溶岩浴	12:15-13:00 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 パレトン 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 THE TRIP	14:00-14:30 TONE Masa	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)	15:15-16:00 RPM 須田		
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	14:00-14:30 TONE Masa	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)	15:15-16:00 RPM 須田		
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								14:45-15:45 BODYPUMP	15:00-16:00 経絡ヨガ 諸星 ☺	15:45-16:15 RPM	16:30-17:15 BODYPUMP	13:00-18:30 溶岩浴	15:45-16:15 SPRINT	伊藤	16:30-17:15 溶岩浴	
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 ヘルピックスストレッチ RIKA ☺	16:00-16:50 RPM		15:45-16:15 RPM		16:30-18:45 溶岩浴		16:30-17:15 BODYPUMP	13:00-18:30 溶岩浴	15:45-16:15 SPRINT	伊藤	16:30-17:15 溶岩浴	16:15-17:00 RPM	16:30-17:00 GRIT(10日.24日)
17:00						16:45-17:15 SPRINT										16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO	16:30-17:15 溶岩浴	16:15-17:00 RPM	16:30-17:00 GRIT(10日.24日)	15:30-16:15 BODYCOMBAT 【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					18:15-19:00 エアリアルヨガ 諸星 ☺				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		18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺	18:15-19:00 THE TRIP	19:15-19:45 LESMILLS CORE 須田 ☺	19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺	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 ☺		19:00-19:30 RPM		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	20:15-21:00 BODYATTACK 須田		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	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												定員	ヨガ ピラティスなどの調整系			その他	
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		中・上級者向	
																バイク :12名		キッズスクール		初心者向	
																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】
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

※「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。