

program 2024.12 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			新			新											10:45-11:30 BODYCOMBAT 【7日,21日】																
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 ☺			9:45-10:15 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 ☺		10:00-10:30 SPRINT		9:30-10:20 RPM													
11:00	11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO☺	10:45-11:30 溶岩浴		新	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	新	10:45-11:30 BODYPUMP	10:30-11:15 自律神経を整えるヨガ AKI ☺	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 (14日,28日)☺	10:15-11:00 リフレッシュヨガ 関 ☺	新	10:30-11:15 SH'BAM 唯華 ☺	10:15-11:00 プラナヨガ 山口 ☺	10:30-11:00 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 ☺			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		11:30-12:15 アロハフラ 山口	11:30-12:00 溶岩浴	11:15-12:00 THE TRIP												
13:00	13:00-13:45 バレトン 伊藤 ☺	13:15-19:15 溶岩浴	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 ☺	11:30-13:30 溶岩浴		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 ☺			14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA ☺			13:45-14:30 SH'BAM TOMOKO		13:45-14:30 THE TRIP	14:00-14:30 TONE Masa		14:00-14:45 BODYBALANCE 佐竹 ☺		14:00-14:45 ほぐれるボールストレッチ 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	【3日,17日】 ヘルピックスストレッチ 【10日,24日】 ピラティス					14:45-15:45 BODYPUMP	15:00-16:00 経絡ヨガ 諸星 ☺			14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa		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	14:30-15:00 LESMILLS CORE 須田☺	15:30-16:15 BODYCOMBAT 【1日,15日】											
16:00	16:00-16:45 SH'BAM		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			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	16:15-17:00 RPM	16:30-17:00 GRIT(8日,22日) 竹田	15:15-16:00 RPM 須田	新											
17:00				17:30-18:15 キッズダンス YUME		15:15-18:00 溶岩浴	16:45-17:15 SPRINT		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 ☺		17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹	16:30-17:00 BODYPUMP 【1日,15日】	17:15-18:05 RPM											
18:00									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 ☺		18:00-18:30 SPRINT	18:15-18:45 BODYBALANCE 諸星 ☺														
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 LESMILLS CORE 須田 ☺			19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺	19:15-20:00 Q-REN 唯華 ☺							19:00-19:30 RPM		19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	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		19:45-20:30 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 ☺		20:15-21:00 BODYATTACK 須田																		
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	21:00-21:30 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		☾ 中・上級者向 ☺ 初心者向														
																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。																					新		は新導入クラス			変更		は前月からの時間・内容変更					
【6日,20日】 BODYSTEP 佐竹 【13日,27日】 LESMILLS DANCE YUME																																	