

program 2025.1 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 ☺	9:30-10:00 SPRINT	10:00-10:45 SH'BAM	10:00-10:45 リラックスストレッチ emi ☺	9:30-10:00 RPM	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 【4日.18日】		10:00-10:30 SPRINT	変更	10:15-11:00 プラナヨガ 山口 ☺	9:30-10:20 RPM									
11:00	11:00-11:45 LESMILLS DANCE TOMOKO☺	10:45-11:30 溶岩タイム	10:45-11:15 RPM	11:00-11:45 バレトン 上重 ☺	11:00-13:30 溶岩タイム		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	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 (11日.25日)	11:15-13:30 溶岩タイム		10:45-11:30 THE TRIP	10:45-11:30 THE TRIP	10:30-11:15 LESMILLS DANCE 唯華 ☺	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 ☺		12:00-12:45 ハタヨガ emi ☺			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				12:15-13:00 THE TRIP	11:30-12:15 アロハフラ 山口	11:15-12:00 THE TRIP										
13:00	13:00-13:45 バレトン 伊藤 ☺	13:00-19:15 溶岩タイム	13:00-13:45 RPM 須田	13:00-13:45 体幹フィットビクス 染野			13:00-13:45 THE TRIP	13:15-14:00 ZUMBA YUME ☺	11:30-15:00 溶岩タイム	12:45-14:30 溶岩タイム	12:45-13:30 BODYBALANCE 諸星 ☺	13:45-14:30 LESMILLS DANCE TOMOKO☺	13:45-14:30 THE TRIP	14:00-14:30 TONE Masa	13:00-13:45 THE TRIP		12:45-13:45 エアロビクス 西岡 ☺	14:00-14:45 溶岩タイム	14:00-14:45 BODYBALANCE 佐竹 ☺	14:15-14:45 RPM	14:30-13:15 BODYATTACK 須田	14:00-14:50 RPM									
14:00	14:00-14:45 リラックス整体 田川 ☺		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 ☺	15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKA ☺			15:45-16:30 BODYATTACK	16:00-16:50 RPM	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 伊藤	15:00-16:00 パワーヨガ 諸星 ☺		15:00-15:45 THE TRIP	15:30-16:15 BODYCOMBAT 【5日.19日】	14:30-15:00 LESMILLS CORE 須田 ☺	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	【7日.21日】 ヘルピックスストレッチ 【14日.28日】 ピラティス			16:30-18:15 溶岩タイム			16:15-18:45 溶岩タイム	16:30-17:15 BODYPUMP	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		18:15-18:45 BODYBALANCE 諸星 ☺	19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	16:30-17:00 BODYPUMP 【5日.19日】	17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹	17:15-18:05 RPM								
16:00	16:00-16:45 LESMILLS DANCE	16:00-16:45 BODYPUMP		17:30-18:15 キッズダンス YUME		15:00-18:00 溶岩タイム				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 ☺	19:00-19:30 RPM	19:15-20:00 エアリアルヨガ 諸星 ☺	19:00-19:45 THE TRIP	19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	19:00-19:45 THE TRIP												
17:00																															
18:00		【13日】 溶岩浴 【6日.20日.27日】 からだほぐし																													
19:00	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 溶岩タイム	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	21:15-22:00 LESMILLS DANCE YUME (10日.24日)	20:15-22:00 溶岩タイム	21:15-21:45 SPRINT	レッスン 色分表															
20:00	20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D			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 ☺	21:30-22:15 BODYPUMP	21:30-22:15 溶岩タイム	21:30-22:00 SPRINT	21:15-22:00 【17日】 BODYCOMBAT				定員	ヨガ ピラティスなどの調整系		その他												
21:00	21:00-22:00 BODYCOMBAT 大川	20:45-22:00 溶岩タイム	21:30-22:00 SPRINT	21:45-22:30 TONE Masa												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												
22:00																GRIT :15名	エアリアルヨガ														
23:00																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				

※「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