

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 LES MILLS 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 ☺			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)		10:15-11:00 リフレッシュヨガ 関 ☺	10:45-11:30 THE TRIP	10:30-11:15 LES MILLS 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 ☺	11:00-13:30 溶岩タイム		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	11:15-13:30 溶岩タイム	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		11:30-15:00 溶岩タイム		12:45-13:30 BODYBALANCE 諸星 ☺			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 ☺			12:30-13:15 BODYATTACK 須田			
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 ☺				13:15-14:00 ZUMBA YUME ☺		13:45-14:30 LES MILLS DANCE TOMOKO ☺	12:45-14:30 溶岩タイム	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	14:30-15:00 LES MILLS 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			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 ☺		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】	15:15-16:00 RPM 須田	
16:00	16:00-16:45 LES MILLS DANCE		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		16:30-17:15 BODYPUMP	16:30-17:20 RPM	16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO	16:15-17:15 溶岩タイム	16:15-17:00 RPM	16:30-17:00 GRIT(12日.26日)	16:30-17:00 SPRINT	
17:00		【13日】 溶岩浴 【6日.20日.27日】 からだほぐし		17:30-18:15 キッズダンス YUME	15:00-18:00 溶岩タイム		16:45-17:15 SPRINT		16:30-18:15 溶岩タイム			16:15-18:45 溶岩タイム				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	17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹	16:30-17:00 BODYPUMP 【5日.19日】	17:15-18:05 RPM
18:00			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 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 ☺		19:00-19:45 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	18:15-18:45 BODYBALANCE 諸星 ☺	19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	19:00-19:45 THE TRIP
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	20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:15-22:00 溶岩タイム	21:15-22:00 LES MILLS DANCE YUME (10日.24日)					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			20:45-21:30 BODYCOMBAT Masa			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 溶岩タイム	21:30-22:00 SPRINT				レッスン 色分表						
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	21:15-22:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	21:15-22:00 THE TRIP						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		
22:00																	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	
23:00																	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・溶岩タイム :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	溶岩タイム				

※「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