

program 2025.2 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	新 10:00-10:45 LES Mills DANCE	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			9:30-10:15 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 【1日.15日】	10:00-10:30 SPRINT		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 ☺	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 (8日.22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 ☺	10:15-11:00 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 ☺		12:00-12:45 ハタヨガ emi ☺			11:45-12:30 尻トレ Naoko ☺			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	11:15-13:30 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	【4日.18日】 ヘルピックスストレッチ 【11日.25日】 ピラティス			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 ☺	11:15-18:45 溶岩タイム	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			14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA ☺		15:00-16:00 経絡ヨガ 諸星 ☺	14:45-15:45 BODYPUMP			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	新 15:30-16:15 BODYCOMBAT	15:15-16:00 RPM 須田		
16:00	16:00-16:45 LES Mills DANCE	【24日】 溶岩タイム 【3日.10日.17日】 からだほぐし		16:00-16:45 BODYPUMP		16:45-17:15 SPRINT	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			16:30-17:15 BODYPUMP	16:30-17:20 RPM	16:15-17:15 溶岩タイム	16:15-17:00 RPM	新 16:30-17:00 BODYPUMP	16:15-17:45 SPRINT			
17:00				17:30-18:15 キッズダンス YUME				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	17:15-18:05 RPM		
18:00		新 19:00-19:45 RPM 阿部		18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 週替わりレッスン RIKA ☺			18:15-19:00 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 ☺	19:15-20:00 エアリアルヨガ 諸星 ☺			18:15-18:45 BODYBALANCE 諸星 ☺			
19:00	19:15-19:45 BODYCOMBAT		19:00-19:45 RPM 阿部		18:45-19:30 RPM 須田	19:15-19:45 LES Mills CORE 須田 ☺	19:45-20:30 溶岩タイム		19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺	20:30-21:15 BODYCOMBAT Ran	20:30-21:15 からだほぐし Atsuko ☺	20:45-21:15 RPM	20:15-22:00 溶岩タイム	21:15-22:00 LES Mills DANCE YUME (14日)	21:15-21:45 SPRINT	レッスン 色分表					
20:00	20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D		新 20:15-20:45 SPRINT 阿部	19:45-20:30 BODYJAM YUME	19:45-20:45 経絡ヨガ 諸星 ☺	19:45-20:15 SPRINT 須田										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		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 溶岩タイム	21:30-22:15 溶岩タイム	21:30-22:00 SPRINT				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				21:45-22:30 TONE Masa											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・溶岩タイム :13名	レズミルズ バーチャルレッスン					
															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				