

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 ☺			10:45-11:30 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			11:45-12:30 LES MILLS DANCE	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	13:15-14:00 ZUMBA YUME ☺	11:30-15:00 溶岩タイム		12:45-13:30 BODYBALANCE 諸星 ☺	12:45-14:30 溶岩タイム	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		14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA ☺			13:45-14:30 LES MILLS DANCE TOMOKO☺	13:45-14:30 THE TRIP	14:00-14:30 TONE Masa	14:45-15:30 BODYCOMBAT 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			15:45-16:30 BODYATTACK		15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKA ☺	14:45-15:45 BODYPUMP	15:00-16:00 経絡ヨガ 諸星 ☺		12:45-18:30 溶岩タイム	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	15:15-16:00 RPM 須田	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		16:30-18:15 溶岩タイム	16:00-16:50 RPM		16:15-18:45 溶岩タイム	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 BODYPUMP	16:15-16:45 SPRINT			
17:00				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				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	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 ☺		18:45-19:30 やさいいヨガ みさ ☺	18:15-19:00 THE TRIP	18:15-19:00 エアリアルヨガ 諸星 ☺	19:15-20:00 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 ☺		19:00-19:30 RPM	18:15-18:45 BODYBALANCE 諸星 ☺			
19:00	19:15-19:45 BODYCOMBAT	19:45-20:30 からだほぐし Atsuko ☺	新 19:00-19:45 RPM 阿部	19:45-20:30 BODYJAM YUME		19:45-20:15 SPRINT 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 ☺		19:00-19:45 THE TRIP	20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:00-20:30 SPRINT			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		21:15-22:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	21:00-21:45 シェイプファイター 大川	21:00-21:45 BODYBALANCE 佐竹 ☺	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 LES MILLS DANCE YUME (14日)	21:15-21:45 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		21:45-22:30 TONE Masa						21:30-22:15 BODYPUMP	21:30-22:15 溶岩タイム	21:30-22:00 SPRINT				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	中・上級者向 ☺ 初心者向			
23:00																GRIT :15名	ダンス				
																ステップ台 :14名	ストレングスなどのアクティブ系				
																HOT・溶岩タイム:13名	エアリアルヨガ				
																バイク :12名	インドアバイク				
																エアリアル :11名	レズミルズ パーチャルレッスン				
																	キッズスクール				
																	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					