

program 2025.3 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 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.29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			11:30-12:15 アロハフラ 山口	11:30-12:15 Q-REN 唯華	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	13:30-14:15 BODYCOMBAT 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	【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 ☺			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	15:30-16:15 BODYCOMBAT 須田 ☺	12:30-18:45 溶岩タイム	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 ☺	新				15:45-16:15 RPM		15:45-16:15 SPRINT		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						16:45-17:15 SPRINT		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				17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹	
18:00				17:30-18:15 キッズダンス YUME	15:00-18:00 溶岩タイム											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 ☺				
19:00	19:15-19:45 BODYCOMBAT		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 ☺	18:45-19:30 RPM 須田		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 ☺	新	19:15-20:00 夜のヨガ 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 ☺	19:15-20:00 エアリアルヨガ 諸星 ☺		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 ☺	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	19:15-19:45 LES MILLS CORE 須田 ☺	20:00-20:45 BODYPUMP 佐竹	19:45-20:30 溶岩タイム	20:30-21:15 ZUMBA Atsuko ☺			20:15-21:00 BODYATTACK 須田		20:00-20:30 SPRINT								
21:00	21:00-22:00 BODYCOMBAT 大川	20:45-22:00 溶岩タイム		20:45-21:30 BODYCOMBAT Masa			21:00-21:45 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 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.28日)	20:15-22:00 溶岩タイム	21:15-21:45 SPRINT	レッスン 色分表							
22:00				21:45-22:30 TONE Masa	21:15-22:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	21:15-22:00 THE TRIP				21:30-22:15 BODYPUMP	21:30-22:15 溶岩タイム	21:30-22:00 SPRINT			21:15-21:45 SPRINT	定員	ヨガ ピラティスなどの調整系		その他				
23:00											21:15-22:00 【7日.21日】 BODYCOMBAT					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							