

program 2025.4 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	【7日.14日】 ステップ 【21日.28日】 エアロビクス 変更																10:45-11:30 BODYCOMBAT 【5日.19日】				
10:00		9:30-10:30 ゆったりストレッチ 星 ☺	9:30-10:00 SPRINT			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 ☺				9:30-10:20 RPM	
11:00		新 10:00-10:45 週替りレッスン 関ゆり		10:00-10:45 LESMILLS DANCE	10:00-10:45 リラックスストレッチ emi ☺	10:15-10:45 SPRINT			10:30-11:15 調整ストレッチ Naoko ☺		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 ☺	新 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 (12日.26日)	10:15-11:00 リフレッシュヨガ 関 ☺	10:00-10:30 SPRINT	10:30-11:15 LESMILLS DANCE 唯華 ☺	10:15-11:00 プラナヨガ 山口 ☺	10:30-11:00 SPRINT
12:00		11:00-11:45 LESMILLS DANCE TOMOKO☺	11:00-11:45 コアほぐし 星 ☺		11:00-11:45 バレトン 上重 ☺		10:45-11:15 BODYJAM 伊藤 ☺			10:45-11:30 BODYPUMP			11:45-12:30 ZUMBA Atsuko ☺	11:45-12:30 太陽と月の礼拝 諸星 ☺		11:45-12:30 LESMILLS 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 ☺	11:30-12:15 Q-REN 唯華 ☺	11:15-12:00 THE TRIP
13:00		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 ☺		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		13:00-13:45 バレトン 伊藤 ☺		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	13:45-14:30 LESMILLS 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 LESMILLS CORE ☺ 須田 変更		14:00-14:50 RPM	
15:00		14:00-14:45 リラックス整体 田川 ☺		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 ☺			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	15:15-16:00 BODYCOMBAT 変更		
16:00		15:00-15:45 BODYATTACK		15:00-15:45 THE TRIP			15:45-16:30 BODYATTACK		15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKA ☺		15:45-16:15 RPM		15:45-16:15 SPRINT		16:30-17:15 BODYPUMP	16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO ☺	16:15-17:15 溶岩タイム	16:15-17:00 RPM	16:15-16:45 BODYPUMP 変更		
17:00		16:00-16:45 LESMILLS DANCE		16:00-16:45 BODYPUMP		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		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 ☺		
18:00				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	18:15-19:00 エアリアルヨガ 諸星 ☺			19:00-19:45 HIP HOP ko-ki ☺	新 19:00-20:00 トータルビューティー UPクラス 諸星 ☺	19:00-19:45 RPM 須田 ☺	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 ☺		18:30-19:15 キッズダンス YUME ☺	18:45-19:30 RPM 須田 ☺	19:15-19:45 LESMILLS CORE ☺ 須田	19:45-20:30 溶岩タイム		19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺	19:15-20:00 夜のヨガ 諸星 ☺	19:00-19:45 THE TRIP			20:00-20:30 SPRINT			19:00-19:30 RPM	19:15-20:15 経絡ヨガ ☺ 諸星		
20:00		20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D ☺	20:15-20:45 SPRINT 阿部 ☺	19:45-20:30 BODYJAM YUME ☺	19:45-20:45 内臓マッサージーヨガ ☺ 諸星		20:00-20:45 BODYPUMP 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	20:15-21:00 BODYATTACK ☺ 須田		21:15-21:45 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 ☺	21:15-22:15 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	21:00-21:30 SPRINT 須田 ☺	21:30-22:15 BODYPUMP	21:30-22:15 溶岩タイム	21:30-22:00 SPRINT	21:15-22:00 LESMILLS DANCE YUME (11日.25日)								
22:00				21:45-22:30 TONE Masa ☺																	
23:00																					

21:15-22:00
【4日.18日】
BODYCOMBAT

レッスン 色分表

定員	ヨガ ピラティスなどの調整系	その他
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	
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	☺ 中・上級者向
バイク :12名	キッズスクール	☺ 初心者向
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