

program 2025.5 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	【12日】 ステップ 【19日,26日】 エアロビクス																10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17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 ☺	10:00-10:30 SPRINT		9:30-10:20 RPM						
11:00	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		10:30-11:00 SPRINT		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 (10日,24日)	10:15-11:00 リフレッシュヨガ 関 ☺	10:45-11:30 THE TRIP	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 ☺	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	10:30-11:00 SPRINT		10:45-11:30 BODYPUMP	11:45-12:30 八支則ヨガ AKI ☺	11:45-12:30 煌伎匠 tiger ☺	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 ☺			13:00-13:45 THE TRIP			13:15-14:00 ZUMBA YUME ☺			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 ☺			14:00-14:30 TONE Masa	14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	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	12:30-18:45 溶岩タイム	15:15-16:00 RPM 須田 ☺	15:15-16:00 RPM 須田
14:00	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			14:00-14:45 BODYCOMBAT 須田			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 ☺	15:45-16:15 RPM	16:15-18:45 溶岩タイム			16:30-17:15 BODYPUMP	16:30-17:20 RPM	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 ☺		19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	19:00-19:45 THE TRIP
15:00	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 ☺	15:00-15:45 BODYATTACK 須田	15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKA ☺	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	17:30-18:15 THE TRIP	17:45-18:30 FREE STYLE Rian.D	17:45-18:45 顔ヨガ 諸星 ☺	18:00-18:30 SPRINT	18:15-18:45 BODYBALANCE 諸星 ☺	19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	19:00-19:45 THE TRIP								
16:00	15:00-15:45 BODYATTACK		15:00-15:45 THE TRIP	15:00-15:45 THE TRIP	15:00-15:45 BODYATTACK 須田	【6日,20日】 ヘルピックスストレッチ 【13日,27日】 ピラティス	15:45-16:30 BODYATTACK	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	17:30-18:15 THE TRIP	17:45-18:30 FREE STYLE Rian.D	17:45-18:45 顔ヨガ 諸星 ☺	18:00-18:30 SPRINT	18:15-18:45 BODYBALANCE 諸星 ☺	19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	19:00-19:45 THE TRIP								
17:00	16:00-16:45 LESMILLS DANCE	13:00-19:15 溶岩タイム	16:00-16:45 BODYPUMP	16:00-16:45 BODYPUMP	16:45-17:15 SPRINT		17:30-18:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 週替りレッスン RIKA ☺	18:45-19:30 RPM 須田	19:15-19:45 LESMILLS CORE 須田 ☺	19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺	19:45-20:30 溶岩タイム	20:00-20:45 RPM 須田	20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:15-22:00 溶岩タイム												
18:00			17:30-18:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 週替りレッスン RIKA ☺		18:45-19:30 RPM 須田	19:15-19:45 LESMILLS CORE 須田 ☺	19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺	19:45-20:30 溶岩タイム	20:00-20:45 RPM 須田	20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:15-22:00 溶岩タイム														
19:00	19:15-19:45 BODYCOMBAT		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 内臓マッサージヨガ 諸星 ☺	20:00-20:45 BODYPUMP 佐竹	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 BODYPUMP	21:30-22:15 溶岩タイム	21:30-22:15 溶岩タイム	21:30-22:00 SPRINT	21:15-22:00 LESMILLS DANCE YUME (9日,23日)													
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 ☺	21:15-22:00 THE TRIP																					
21:00	21:00-22:00 BODYCOMBAT 大川	20:45-22:00 溶岩タイム		21:45-22:30 TONE Masa																							
22:00																											
23:00																											

レッスン 色分表

スタジオ	:20名	格闘技	ダンス	ストレッチなどのアクティブ系	その他
ステップ台	:14名	エアリアルヨガ			
HOT・溶岩タイム	:13名	インドアバイク			
バイク	:12名	レズミルズ	バーチャルレッスン		
エアリアル	:11名	キッズスクール			
		溶岩タイム			

中・上級者向
☺ 初心者向

※「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