

program 2025.6 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	【2日.9日】 ステップ 【16日.23日】 エアロビクス																10:45-11:30 BODYCOMBAT 【7日.21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		10:45-11:15 RPM	10:00-10:45 LES MILLS 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 ☺	10:30-11:00 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 (14日.28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	11:00-11:45 LES MILLS DANCE TOMOKO ☺	11:00-11:45 コアほぐし 星 ☺					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 太陽と月の礼拝 諸星 ☺	11:15-12:00 リフレッシュフロー 福田 ☺			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 ラテンダンス 伊藤 ☺	12:00-12:45 ヘルピックスストレッチ 松田 ☺			11:00-13:30 溶岩タイム			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	13:00-13:45 バレトン 伊藤 ☺	13:00-13:45 リラックスヨガ 関 ☺	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 ☺			13:45-14:30 LES MILLS DANCE TOMOKO ☺			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 ☺	14:00-14:50 RPM		
15:00	14:00-14:45 リラックス整体 田川 ☺	14:00~19:15 溶岩タイム	14:00-14:30 SPRINT	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 ☺	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 BODYCOMBAT 須田 ☺	12:30-18:45 溶岩タイム	15:15-16:00 RPM 須田
16:00	15:00-15:45 BODYATTACK		15:00-15:45 THE TRIP	15:00-15:45 BODYATTACK 須田 ☺	【3日.17日】 ヘルピックスストレッチ 【10日.24日】 ピラティス			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 RPM		15:45-16:15 SPRINT			16:15-16:45 BODYPUMP	16:15-16:45 SPRINT	
17:00	16:00-16:45 LES MILLS 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	16:30-17:20 RPM	16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO ☺	16:15-17:15 溶岩タイム	16:15-17:05 RPM	17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹 ☺	17:15-18:05 RPM	
18:00				17:30-18:15 キッズダンス YUME ☺		15:00-18:00 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	18:15-18:45 BODYBALANCE 諸星 ☺			
19:00			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	19:15-19:45 LES MILLS CORE 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 ☺	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 トータルビューティー UPクラス 諸星 ☺	19:15-20:00 エアリアルヨガ 諸星 ☺		19:00-19:30 RPM	19:15-20:15 溶岩タイム	19:00-19:45 THE TRIP		
20:00	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 ☺	19:45-20:15 SPRINT 須田	20:00-20:45 BODYPUMP 佐竹 ☺	19:45-20:30 溶岩タイム	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 ☺	20:15-22:00 溶岩タイム	20:00-20:30 SPRINT			20:00-20:30 SPRINT			
21:00	20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D ☺			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 BODYPUMP	21:30-22:15 溶岩タイム	21:30-22:00 SPRINT	21:15-22:00 LES MILLS DANCE YUME (13日.27日)		21:15-21:45 SPRINT	レッスン 色分表					
22:00	21:00-22:00 BODYCOMBAT 大川 ☺	20:45-22:00 溶岩タイム		21:45-22:30 TONE Masa ☺	21:15-22:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	21:15-22:00 THE TRIP										定員	ヨガ ピラティスなどの調整系		その他		
23:00												21:15-22:00 【6日.20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		
																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 パーチャルレッスン				
																	エアリアル :11名	キッズスクール			
																	溶岩タイム				

※「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