

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 【14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			10:00-10:45 LES MILLS DANCE	10:00-10:45 リラックスストレッチ emi ☺	10:15-10:45 SPRINT			10:30-11:00 SPRINT							10:15-11:00 リフレッシュヨガ 関 ☺		10:00-10:30 SPRINT		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 ☺	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 ☺		10:45-11:30 BODYPUMP	10:45-11:15 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)	11:15-12:00 リフレッシュフロー 福田	10:45-11:30 THE TRIP	10:30-11:15 LES MILLS DANCE 唯華 ☺		10:30-11:00 SPRINT
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 ☺		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 太陽と月の礼拝 諸星 ☺		11:45-12:30 LES MILLS DANCE	12:15-13:00 インナーリリースヨガ 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	
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 ☺	11:30-15:00 溶岩タイム		12:45-13:30 BODYBALANCE 諸星 ☺			12:45-13:45 BODYBALANCE 諸星 ☺		12:45-13:45 エアロビクス 西岡 ☺		12:30-13:15 BODYATTACK 須田		13:30-14:15 BODYCOMBAT 須田		
15:00	14:00-14:45 リラックス整体 田川 ☺	15:15~19:15 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 ☺					13:45-14:30 LES MILLS DANCE TOMOKO☺		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 須田 ☺		14:00-14:50 RPM	
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		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	12:30-18:45 溶岩タイム	15:15-16:00 RPM 須田
17:00	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 ☺				15:45-16:15 RPM		16:30-17:15 BODYPUMP	16:30-17:20 SPRINT	16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO	16:15-17:00 RPM	16:15-16:45 BODYPUMP		16:15-16:45 SPRINT	
18:00		15:15~19:15 溶岩タイム				16:45-17:15 SPRINT		16:30-18:15 溶岩タイム			16:15-18:45 溶岩タイム				17:30-18:15 THE TRIP	17:45-18:30 FREE STYLE Rian.D	17:45-18:45 溶岩タイム		17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹		17:15-18:05 RPM
19:00				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 ☺		
20:00	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 HIP HOP ko-ki	19:00-20:00 トータルビューティー UPクラス 諸星 ☺	19:00-19:45 RPM 須田	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
21:00	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 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 ZUMBA Atsuko ☺			20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:15-22:00 溶岩タイム	20:00-20:30 SPRINT						
22:00	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 (13日.27日)		21:15-21:45 SPRINT	レッスン 色分表					
23:00				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		
												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