

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 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		10:30-11:15 からだストレッチ 神谷 ☺		10:15-11:00 リフレッシュヨガ 関 ☺	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	10:30-11:15 調整ストレッチ Naoko ☺	10:30-11:00 SPRINT	10:45-11:30 BODYPUMP		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 (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	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	12:00-13:45 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 ☺			13:00-13:45 THE TRIP	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 ☺	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 ☺	12:15-13:00 インナーリリースヨガ 福田 ☺	12:30-13:15 BODYATTACK 須田	12:30-18:45 溶岩タイム	13:30-14:15 BODYCOMBAT 須田
14:00	13:00-13:45 バレトン 伊藤 ☺	14:00-14:45 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			13:15-14:00 ZUMBA YUME ☺			14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA ☺	15:30-16:15 ヘルピックスストレッチ RIKA ☺	14:45-15:45 BODYPUMP	15:00-16:00 経絡ヨガ 諸星 ☺	15:45-16:15 RPM	14:00-14:30 TONE Masa	14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	12:45-18:30 溶岩タイム	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 ☺
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	【3日.17日】 ヘルピックスストレッチ 【10日.24日】 ピラティス		15:45-16:30 BODYATTACK	16:30-17:20 RPM	16:15-18:45 溶岩タイム	16:30-17:15 BODYPUMP	16:30-17:20 RPM	16:30-17:15 BODYPUMP	16:30-17:20 RPM	16:15-17:15 溶岩タイム	16:15-17:00 RPM	16:15-16:45 BODYPUMP	17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹	17:15-18:05 RPM				
16:00	15:00-15:45 BODYATTACK		15:00-15:45 THE TRIP	15:00-15:45 BODYATTACK 須田			16:00-16:45 BODYPUMP	16:45-17:15 SPRINT	17:30-18:15 キッズダンス YUME	18:15-19:00 THE TRIP	18:15-19:00 エアリアルヨガ 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 ☺	19:00-19:45 RPM 須田	19:15-20:00 エアリアルヨガ 諸星 ☺	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 ☺	19:00-19:45 THE TRIP	
17:00	16:00-16:45 LESMILLS DANCE			16:00-16:45 BODYPUMP			15:00-18:00 溶岩タイム	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 ☺	19:45-20:30 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				19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	
18:00	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		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	21:30-22:00 SPRINT	21:15-22:00 LESMILLS DANCE YUME (13日.27日)	21:15-21:45 SPRINT		レッスン 色分表						
19:00	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				21:30-22:15 BODYPUMP	21:30-22:15 溶岩タイム	21:30-22:00 SPRINT				定員	ヨガ ピラティスなどの調整系		格闘技 ダンス ストレngthsなどのアクティブ系		その他	
20:00	21:00-22:00 BODYCOMBAT 大川	20:45-22:00 溶岩タイム		21:45-22:30 TONE Masa								21:15-22:00 【6日.20日】 BODYCOMBAT				スタジオ :20名	エアリアルヨガ		インドアバイク		☺ 中・上級者向 ☺ 初心者向	
21:00																ステップ台 :14名	エアリアルヨガ		レズミルズ パーチャルレッスン			
22:00																HOT・溶岩タイム:13名	レズミルズ パーチャルレッスン		キッズスクール			
23:00																	バイク :12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