

program 2025.7 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】 エアロピクス																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	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			10:30-11:15 調整ストレッチ Naoko ☺	10:30-11:00 SPRINT		10:30-11:15 自律神経を整えるヨガ AKI ☺	10:45-11:30 BODYPUMP		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 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 ☺			11:00-11:45 バレトン 上重 ☺		10:45-11:15 BODYJAM 伊藤			10:45-11:30 BODYPUMP			11:45-12:30 煌伎匠 tiger ☺	11:45-12:30 八支則ヨガ AKI ☺	11:45-12:30 ZUMBA Atsuko ☺	11:45-12:30 LES MILLS DANCE	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	12:00-12:45 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 ☺	11:00-13:30 溶岩タイム	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 ☺		12:45-13:30 BODYBALANCE 諸星 ☺	12:45-13:30 ZUMBA Atsuko ☺	12:45-13:45 BODYBALANCE 諸星 ☺	12:45-13:45 エアロピクス 西岡 ☺	12:15-13:00 インナーリラックスヨガ 福田 ☺	12:15-13:00 THE TRIP	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 体幹フィットピクス 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 LES MILLS DANCE TOMOKO ☺	12:45-14:30 溶岩タイム	13:45-14:30 THE TRIP	14:00-14:30 TONE Masa	14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	13:00-13:45 THE TRIP	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 ☺		14:00-14:30 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 ☺	【2日.16日】 ピラティス 【9日.23日】 ヘルピックスストレッチ		14:45-15:45 BODYPUMP	15:00-16:00 経絡ヨガ 諸星 ☺		15:00-16:00 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	
16:00	15:00-15:45 BODYATTACK		15:00-15:45 THE TRIP	15:00-15:45 BODYATTACK 須田			15:45-16:30 BODYATTACK	【1日.15日.29日】 ヘルピックスストレッチ 【8日.22日】 ピラティス	15:30-16:15 週替りレッスン RIKA ☺	15:00-16:00 経絡ヨガ 諸星 ☺	15:45-16:15 RPM		15:00-16:00 BODYCOMBAT Masa	12:45-18:30 溶岩タイム	15:45-16:15 SPRINT	16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO	16:15-17:15 溶岩タイム	16:15-17:05 RPM	16:15-16:45 BODYPUMP		16:15-16:45 SPRINT	
17:00	16:00-16:45 LES MILLS DANCE	14:00-19:15 溶岩タイム		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	12:45-18:30 溶岩タイム	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	16:15-16:45 BODYPUMP		16:15-16:45 SPRINT	
18:00	【7日.14日.28日】 からだほぐし 【21日】 溶岩タイム			17:30-18:15 キッズダンス YUME	15:00-18:00 溶岩タイム				16:30-18:15 溶岩タイム		16:15-18:45 溶岩タイム		16:30-17:15 BODYPUMP	12:45-18:30 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	17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹		17:15-18:05 RPM	
19:00				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 ☺		19:00-19:45 freestyle dance 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	18:15-18:45 BODYBALANCE 諸星 ☺		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 ☺	20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:15-22:00 溶岩タイム	20:00-20:30 SPRINT				19:15-20:00 エアリアルヨガ 諸星 ☺		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			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	21:15-22:00 LES MILLS DANCE YUME (11日.25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					21:30-22:00 SPRINT	21:30-22:15 溶岩タイム				定員	ヨガ ピラティスなどの調整系		その他			
23:00											21:15-22:00 【4日.18日】 BODYPUMP					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					

※「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