

program 2025.8 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	【4日.11日】 ステップ 【18日.25日】 エアロピクス																10:45-11:30 BODYCOMBAT 【2日.16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	変更		9:30-10:00 RPM		9:45-10:15 BODYBALANCE		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		9:45-10:30 ベリーダンス Arwa ☺		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 エアロピクス 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 (9日.23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		11:45-12:30 尻トレ Naoko ☺		11:45-12:30 ZUMBA Atsuko ☺	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 LESMILLS DANCE	11:15-12:00 リフレッシュフロー 福田	11:45-12:30 LESMILLS DANCE	12:15-13:00 インナーリラックスヨガ 福田 ☺	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 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 ☺				11:30-15:00 溶岩タイム			12:45-13:30 BODYBALANCE 諸星 ☺	12:45-14:30 溶岩タイム	13:45-14:30 THE TRIP	14:00-14:30 TONE Masa	12:45-18:30 溶岩タイム	13:00-13:45 THE TRIP	12:45-13:45 エアロピクス 西岡 ☺		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 ☺	【6日.20日】 ピラティス 【27日】 ヘルピックスストレッチ		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		14:45-15:15 RPM	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 ☺	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 ☺	15:30-16:15 週替りレッスン RIKA ☺			15:45-16:30 BODYATTACK	16:30-17:20 RPM	16:15-18:45 溶岩タイム		16:30-17:15 BODYPUMP		16:30-17:15 THE TRIP	16:15-17:15 溶岩タイム	16:15-17:05 RPM	16:15-16:45 BODYPUMP	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	【5日.19日】 ヘルピックスストレッチ 【12日.26日】 ピラティス		16:30-18:15 溶岩タイム		16:45-17:15 SPRINT				16:15-18:45 溶岩タイム		16:30-17:15 THE TRIP	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 LESMILLS DANCE			16:00-16:45 BODYPUMP		17:30-18:15 キッズダンス YUME	15:00-18:00 溶岩タイム			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 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 ☺		18:00-18:30 SPRINT	18:15-18:45 BODYBALANCE 諸星 ☺		17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹		17:15-18:05 RPM			
18:00	【4日.18日.25日】 からだほぐし 【11日】 溶岩タイム			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 ☺	19:45-20:30 溶岩タイム	20:00-20:45 BODYPUMP 佐竹	20:30-21:15 BODYCOMBAT Ran	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	21:15-22:00 LESMILLS DANCE YUME (8日.22日)	20:15-22:00 溶岩タイム	21:15-21:45 SPRINT	レッスン 色分表									
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	20:00-20:45 RPM 須田		20:30-21:15 BODYCOMBAT Ran	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	21:15-22:00 LESMILLS DANCE YUME (8日.22日)	20:15-22:00 溶岩タイム	21:15-21:45 SPRINT	定員	ヨガ ピラティスなどの調整系		その他					
20:00	20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D	20:45-22:00 溶岩タイム		20:45-21:30 BODYCOMBAT Masa	21:15-22:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	21:15-22:00 THE TRIP				21:30-22:00 SPRINT			21:30-22:00 SPRINT				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							
21:00				21:45-22:30 TONE Masa													ステップ台 :14名	エアリアルヨガ									
22:00																	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									
23:00																	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	