

program 2025.9 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	【1日.8日】 ステップ 【15日.22日】 エアロビクス																10:45-11:30 BODYCOMBAT 【6日.20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			9:30-10:00 RPM				9:30-10:15 エアリアルヨガ 諸星 ☺		9:30-10:00 SPRINT			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	9:45-10:30 ベリーダンス Arwa ☺			9:45-10:15 BODYBALANCE							10:15-11:00 リフレッシュヨガ 関 ☺		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 ☺					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	10:30-11:15 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 ☺			10:45-11:30 タイガーキック tiger (13日.27日)	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		11:45-12:30 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 インナーリラクソスヨガ 福田 ☺				
14:00	13:00-13:45 バレット 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		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			
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 ☺		13:15-14:00 ZUMBA YUME ☺	【3日.17日】 ピラティス 【10日.24日】 ヘルピックスストレッチ		13:45-14:30 LES MILLS DANCE TOMOKO ☺			14:00-14:30 TONE Masa	【6日.20日】 エアロビクス上級 【13日.27日】 エアロビクス初級		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	13:30-14:15 BODYCOMBAT 須田		14:00-14:50 RPM
16:00	15:00-15:45 BODYATTACK		15:00-15:45 THE TRIP		【2日.16日】 ヘルピックスストレッチ 【9日.23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		14:45-15:15 RPM	15:15-15:45 BODYJAM	15:00-16:00 パワーヨガ 諸星	15:00-15:45 THE TRIP	14:30-15:00 LES MILLS CORE 須田 ☺		
17:00	16:00-16:45 LES MILLS DANCE	14:00-19:15 溶岩タイム		16:00-16:45 BODYPUMP			15:45-16:30 BODYATTACK	15:30-16:15 週替りレッスン RIKA ☺	16:30-17:20 RPM				16:30-17:15 BODYPUMP	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	15:15-16:00 BODYCOMBAT	12:30-18:45 溶岩タイム	15:15-16:00 RPM 須田
18:00	【1日.8日.22日】 からだほぐし 【15日】 溶岩タイム				15:00-18:00 溶岩タイム		17:30-18:15 BODYPUMP		16:30-18:15 溶岩タイム		16:15-18:45 溶岩タイム					17:30-18:20 RPM	17:45-18:30 FREE STYLE Rian.D	17:45-18:45 顔ヨガ 諸星 ☺	17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹		17:15-18:05 RPM
19:00		18:45-19:30 BODYPUMP SATOSHI	17:30-18:15 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</													