

program 2025.10 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	[6日,13日] ステップ [20日,27日] エアロビクス																						
10:00	10:00-10:45 週替りレッスン 関ゆり	9:30-10:30 ゆったりストレッチ 星	9:30-10:00 SPRINT	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			9:45-10:15 BODYBALANCE		9:30-10:15 エアリアルヨガ 諸星			9:30-10:15 エアリアルヨガ 関	10:45-11:30 BODYCOMBAT [4日,18日]						9:30-10:20 RPM	
11:00	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			10:45-11:15 BODYJAM 伊藤			10:45-11:30 BODYPUMP	10:30-11:15 自律神経を整えるヨガ AKI	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 (11日,25日)	10:00-10:30 SPRINT			10:15-11:00 リフレッシュヨガ 関	10:30-11:15 LESMILLS DANCE 唯華	10:45-11:30 THE TRIP	10:15-11:00 プラナヨガ 山口	10:30-11:00 SPRINT
12:00	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	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	11:30-12:15 アロハフラ 山口	11:30-12:15 11:30-12:15 Q-REN 唯華	11:15-12:00 リフレッシュフロー 福田	11:30-12:15 THE TRIP	11:30-12:15 THE TRIP	11:15-12:00 THE TRIP	
13:00	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			13:15-14:00 ZUMBA YUME		11:30-15:00 溶岩タイム	12:45-13:30 BODYBALANCE 諸星	12:45-13:30 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				12:15-13:00 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	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		[1日,15日,29日] ピラティス [8日,22日] ヘルピックスストレッチ	13:45-14:30 LESMILLS DANCE TOMOKO		14:00-14:30 TONE Masa		[4日,18日] エアロビクス上級 [11日,25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		14:30-15:00 LESMILLS CORE 須田	14:45-15:15 RPM	14:30-14:15 BODYCOMBAT 須田	14:00-14:50 RPM	
15:00	15:00-15:45 BODYATTACK		15:00-15:45 THE TRIP	15:00-15:45 BODYATTACK 須田			15:45-16:30 BODYATTACK			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	15:15-16:00 BODYCOMBAT	15:00-16:00 THE TRIP	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	16:00-16:45 LESMILLS DANCE	14:00~19:15 溶岩タイム		16:00-16:45 BODYPUMP			15:30-16:15 週替りレッスン RIKA			15:45-16:15 RPM		15:45-16:15 RPM		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		16:15-17:05 RPM	16:15-17:05 RPM	16:15-16:45 BODYPUMP	16:15-16:45 SPRINT	
17:00							16:30-18:15 溶岩タイム			16:30-17:20 RPM		16:30-17:15 BODYPUMP		16:30-17:15 THE TRIP	16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO	16:15-17:15 溶岩タイム	16:15-17:05 RPM		16:15-17:05 RPM	16:15-17:05 RPM	16:15-16:45 BODYPUMP	16:15-16:45 SPRINT	
18:00		[6日,20日,27日] からだほぐし [13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		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 顔ほぐし 諸星	18:00-18:30 SPRINT		17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹	17:45-18:30 RPM	17:30-18:20 RPM	17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹	17:15-18:05 RPM
19:00	18:45-19:30 BODYPUMP SATOSHI		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	変更	18:45-19:35 RPM			18:15-19:00 THE TRIP	18:45-19:30 やさしいヨガ みさ		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	19:15-20:00 エアリアルヨガ 諸星	18:00-18:30 SPRINT		18:15-18:45 BODYBALANCE 諸星	18:45-19:35 RPM	18:45-19:35 RPM	18:15-18:45 BODYBALANCE 諸星	18:15-18:45 BODYBALANCE 諸星	
20:00	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	変更	19:15-19:45 LESMILLS CORE 須田			19:30-20:15 ZUMBA Atsuko	19:15-20:00 夜のヨガ 諸星		19:00-19:45 THE TRIP	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 溶岩タイム	19:45-20:15 SPRINT	19:45-20:15 SPRINT	19:15-20:15 溶岩タイム	19:00-19:45 THE TRIP	
21:00	21:00-22:00 BODYCOMBAT 大川	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		20:00-20:45 BODYPUMP 佐竹			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	20:15-22:00 LESMILLS DANCE YUME (10日,24日)	20:00-20:30 SPRINT		20:15-22:00 溶岩タイム	20:15-21:45 SPRINT	20:15-21:45 SPRINT	20:15-22:00 溶岩タイム	20:15-22:00 溶岩タイム	
22:00				21:45-22:30 TONE Masa			21:00-21:45 シェイプファイター 大川			21:30-22:15 BODYBALANCE 佐竹		21:30-22:15 溶岩タイム		21:15-22:00 SPRINT									
23:00										21:30-22:15 BODYPUMP		21:15-22:00 SPRINT											

レッスン 色分表

スタジオ	:20名	ヨガ ピラティスなどの調整系	その他
ステップ台	:14名	格闘技 ダンス ストレNGTHSなどのアクティブ系	
HOT・溶岩タイム	:13名	エアリアルヨガ	
バイク	:12名	インドアバイク	中・上級者向
エアリアル	:11名	レズミルズ バーチャルレッスン	初心者向
		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