

program 2025.11 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	【3日.10日】 ステップ 【17日.24日】 エアロビクス																10:45-11:30 BODYCOMBAT 【1日.15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				9:45-10:15 BODYBALANCE			9:30-10:00 RPM	9:30-10:15 エアリアルヨガ 諸星 ☺		9:30-10:00 SPRINT			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											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 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	10:30-11:15 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 ☺	10:30-11:15 からだストレッチ 神谷 ☺		10:45-11:30 タイガーキック tiger (8日.22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 ☺		12:00-12:45 ハタヨガ emi ☺			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 インナーリラックスヨガ 福田 ☺		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 体幹フィットビクス 染野			13:15-14:00 ZUMBA YUME ☺	11:30-15:00 溶岩タイム			12:45-13:30 BODYBALANCE 諸星 ☺			12:45-13:45 BODYBALANCE 諸星 ☺		13:00-13:45 THE TRIP	12:45-13:45 エアロビクス 西岡		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 ☺	14:00~19:15 溶岩タイム	14:00-14:30 SPRINT	14:00-14:45 BODYCOMBAT 須田	【4日.18日】 ヘルピックスストレッチ 【11日.25日】 ピラティス			【5日.19日】 ピラティス 【12日.26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	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		15:30-16:15 週替わりレッスン RIKA ☺			15:45-16:15 RPM			16:30-17:15 BODYPUMP		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			16:00-16:45 BODYPUMP						16:30-17:20 RPM						16:15-18:45 溶岩タイム		16:30-17:15 BODYPUMP		16:15-17:15 溶岩タイム		16:15-17:05 RPM	16:15-16:45 BODYPUMP
18:00	【3日.24日】 溶岩タイム 【10日.24日】 からだほぐし	14:00~19:15 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				18:15-19:00 エアリアルヨガ 諸星 ☺		16:15-18:45 溶岩タイム		16:30-17:15 BODYPUMP		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		17:15-18:05 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 週替わりレッスン RIKA ☺	18:45-19:35 RPM		18:15-19:00 THE TRIP	18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺		19:15-19:45 LES MILLS CORE 須田 ☺	19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺	19:15-20:00 夜のヨガ 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		19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	19:00-19:45 THE TRIP
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 ☺	19:45-20:15 SPRINT	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 ☺	20:45-21:15 RPM	20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:15-22:00 溶岩タイム	20:00-20:30 SPRINT						
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 ☺	21:15-22:00 THE TRIP	21:00-21:45 シェイプファイター 大川	21:00-21:30 BODYBALANCE 佐竹 ☺	21:00-21:30 SPRINT 須田	21:30-22:15 BODYPUMP	21:30-22:15 溶岩タイム	21:30-22:00 SPRINT	21:15-22:00 LES MILLS DANCE YUME (14日.28日)		21:15-21:45 SPRINT	レッスン 色分表							
22:00				21:45-22:30 TONE Masa												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		
23:00																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		
																ステップ台 :14名	レスミルズ パーチャルレッスン		キッズスクール				
																HOT・溶岩タイム:13名	溶岩タイム						
																バイク :12名							

※「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