

program 2025.12 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.29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				新 9:45-10:30 LESMILLS DANCE		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 ☺	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										10:15-11:00 リフレッシュヨガ 関 ☺		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 ☺	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 ☺	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 ☺			11:45-12:30 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	12:15~13:00 インナーリリースヨガ 福田 ☺		
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 ☺		13:00-13:45 THE TRIP	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 ☺			12:30-13:15 BODYATTACK 須田 ☺		
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 ☺			【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 LESMILLS DANCE TOMOKO ☺		13:45-14:30 THE TRIP	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	14:30-15:00 LESMILLS CORE 須田 ☺	14:00-14:50 RPM	
16:00	15:00-15:45 BODYATTACK		15:00-15:45 THE TRIP	15:00-15:45 BODYATTACK 須田 ☺	【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 伊藤 ☺	15:00-16:00 パワーヨガ 諸星 ☺	15:00-15:45 THE TRIP	15:15-16:00 BODYCOMBAT 須田 ☺	15:15-16:00 RPM 須田	
17:00	16:00-16:45 LESMILLS DANCE			16:00-16:45 BODYPUMP		16:45-17:15 SPRINT	15:45-16:30 BODYATTACK	15:30-16:15 週替わりレッスン RIKA ☺				15:45-16:15 RPM		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	
18:00				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	16:30-17:20 RPM		16:15-18:45 溶岩タイム		16:30-17:15 BODYPUMP		16:30-17:15 THE TRIP	17:30-18:20 RPM	17:45-18:30 FREE STYLE Rian.D ☺	17:45-18:45 顔ほぐし 諸星 ☺	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		18:45-19:30 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 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 ☺		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	19:15-19:45 LESMILLS CORE 須田 ☺	19:45-20:30 溶岩タイム	20:00-20:45 RPM 須田	19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺		変更	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	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 ☺		21:00-21:45 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 LESMILLS DANCE YUME (12日.26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		中・上級者向 ☺ 初心者向
23:00												21:15-22:00 【5日.19日】 BODYPUMP				スタジオ :20名	エアリアルヨガ		インドアバイク		
																ステップ台 :14名	レズミルズ パーチャルレッスン		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

※「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