

program 2026.1 oceanfitness tsukuba

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		
	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE
9:00															
10:00	【5日.12日】 ステップ 【19日.26日】 エアロビクス														
11:00	10:00-10:45 週替りレッスン 関ゆり			9:30-10:30 SPRINT			9:30-10:00 RPM			9:30-10:00 RPM			9:15-10:00 エアリアルヨガ 関	10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	
12:00	11:00-11:45 LESMILLS DANCE TOMOKO(微笑)			10:00-10:45 LESMILLS DANCE	10:00-10:45 リラックスストレッチ emi(微笑)		9:45-10:30 LESMILLS DANCE			9:45-10:15 BODYBALANCE			10:00-10:30 SPRINT	10:15-11:00 SPRINT	9:30-10:20 RPM
13:00	11:00-11:45 コアほぐし 星(微笑)			10:45-11:15 RPM			10:30-11:15 調整ストレッチ Naoko(微笑)			10:30-11:15 SPRINT			10:30-11:15 SPRINT	10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	
14:00	12:00-12:45 ラテンダンス 伊藤(微笑)			12:00-12:45 RPM			11:00-13:30 溶岩タイム			10:45-11:15 BODYJAM	伊藤		10:30-11:15 SPRINT	10:45-11:30 リフレッシュヨガ 関(微笑)	
15:00	12:00-12:45 バレトン 星(微笑)			13:00-13:45 RPM 須田	13:00-13:45 リラックスヨガ 関(微笑)		12:00-12:45 RPM			11:45-12:30 BODYPUMP	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:15-11:00 SPRINT	新
16:00	12:00-12:45 バレトン 星(微笑)			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			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
17:00	13:00-13:45 バレトン 伊藤(微笑)			13:00-13:45 RPM 須田	13:00-13:45 リラックスヨガ 関(微笑)		13:00-13:45 THE TRIP			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
18:00	14:00-14:45 リラックス整体 田川(微笑)			14:00-14:45 SPRINT	14:00-14:45 BODYCOMBAT 須田		14:00-14:45 アロマヨガ 染野(微笑)			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
19:00	14:00-14:45 リラックス整体 田川(微笑)			15:00-15:45 THE TRIP	15:00-15:45 BODYATTACK 須田		14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA(微笑)			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
20:00	15:00-15:45 BODYATTACK			15:00-15:45 THE TRIP	15:00-15:45 BODYATTACK 須田		15:30-16:15 週替わりレッスン RIKA(微笑)			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
21:00	16:00-16:45 LESMILLS DANCE			16:00-16:45 RPM	16:00-16:45 BODYATTACK		15:45-16:30 BODYATTACK			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
22:00	16:00-16:45 LESMILLS DANCE			17:30-18:15 YUME	17:30-18:15 KIDS DANCE YUME		16:45-17:15 SPRINT			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
23:00	17:30-18:15 YUME			18:30-19:15 YUME	18:30-19:15 KIDS DANCE YUME		17:30-18:15 BODYPUMP			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
24:00	18:30-19:15 YUME			19:45-20:45 RPM	19:45-20:45 KIDS DANCE YUME		18:45-19:35 RPM			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
25:00	19:45-20:45 KIDS DANCE YUME			20:45-21:30 RPM	20:45-21:30 BODYCOMBAT Masa		19:45-20:45 RPM			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
26:00	20:45-21:30 BODYCOMBAT Masa			21:15-22:15 RPM	21:15-22:15 KIDS DANCE YUME		20:45-21:30 RPM			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
27:00	21:15-22:15 KIDS DANCE YUME			21:45-22:30 RPM	21:45-22:30 TONE Masa		21:00-21:30 RPM			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
28:00	21:45-22:30 TONE Masa			22:15-22:45 RPM	22:15-22:45 BODYCOMBAT 大川		21:00-21:30 RPM			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
29:00	22:15-22:45 BODYCOMBAT 大川			22:45-23:00 RPM	22:45-23:00 BODYCOMBAT 大川		21:00-21:30 RPM			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
30:00	22:45-23:00 BODYCOMBAT 大川			23:00-23:15 RPM	23:00-23:15 BODYCOMBAT 大川		21:00-21:30 RPM			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
31:00	23:00-23:15 BODYCOMBAT 大川			23:15-23:30 RPM	23:15-23:30 BODYCOMBAT 大川		21:00-21:30 RPM			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
32:00	23:15-23:30 BODYCOMBAT 大川			23:30-23:45 RPM	23:30-23:45 BODYCOMBAT 大川		21:00-21:30 RPM			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
33:00	23:30-23:45 BODYCOMBAT 大川			23:45-24:00 RPM	23:45-24:00 BODYCOMBAT 大川		21:00-21:30 RPM			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
34:00	23:45-24:00 BODYCOMBAT 大川			24:00-24:15 RPM	24:00-24:15 BODYCOMBAT 大川		21:00-21:30 RPM			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
35:00	24:00-24:15 BODYCOMBAT 大川			24:15-24:30 RPM	24:15-24:30 BODYCOMBAT 大川		21:00-21:30 RPM			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
36:00	24:15-24:30 BODYCOMBAT 大川			24:30-24:45 RPM	24:30-24:45 BODYCOMBAT 大川		21:00-21:30 RPM			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
37:00	24:30-24:45 BODYCOMBAT 大川			24:45-24:55 RPM	24:45-24:55 BODYCOMBAT 大川		21:00-21:30 RPM			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
38:00	24:45-24:55 BODYCOMBAT 大川			24:55-25:00 RPM	24:55-25:00 BODYCOMBAT 大川		21:00-21:30 RPM			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
39:00	24:55-25:00 BODYCOMBAT 大川			25:00-25:05 RPM	25:00-25:05 BODYCOMBAT 大川		21:00-21:30 RPM			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
40:00	25:00-25:05 BODYCOMBAT 大川			25:05-25:10 RPM	25:05-25:10 BODYCOMBAT 大川		21:00-21:30 RPM			11:45-12:30 BODYBALANCE 諸星(微笑)	新		10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17日】	10:30-11:00 SPRINT	10:15-11:00 RPM
41:00	25:05-25:10 BODYCOMBAT 大川														