

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	STUDIO	HOT	BIKE	STUDIO	HOT	BIKE
9:00	【5日,12日】 ステップ 【19日,26日】 エアロビクス																10:45-11:30 BODYCOMBAT 【17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				9:45-10:30 LESMILLS DANCE		9:30-10:00 RPM		9:30-10:15 エアリアルヨガ 関 ☺	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		10:45-11:15 RPM	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	10:45-11:15 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 体を目覚めさせるヨガ 諸星 ☺	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 (10日,24日)	10:15-11:00 リフレッシュヨガ 関 ☺	10:45-11:30 THE TRIP	10:30-11:15 LESMILLS DANCE 唯華 ☺	10:15-11:00 ストレッチボールヨガ 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 ☺			11:00-13:30 溶岩タイム		11:45-12:30 尻トレ Naoko ☺		11:30-15:00 溶岩タイム	11:45-12:30 煌伎匠 tiger ☺	11:45-12:30 パワーヨガ初級 諸星 ☺		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 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 ☺							12:45-13:30 BODYBALANCE 諸星 ☺				12:45-13:45 BODYBALANCE 諸星 ☺		13:00-13:45 THE TRIP	12:15-13:00 インナーリリースヨガ 福田 ☺	12:15-13:00 THE TRIP	12:30-13:15 BODYATTACK 須田	
14:00	13:00-13:45 バレーン 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 ☺	【7日,21日】 ピラティス 【14日,28日】 ヘルピックスストレッチ		13:45-14:30 LESMILLS DANCE TOMOKO ☺	12:45-14:30 溶岩タイム	13:45-14:30 THE TRIP	14:00-14:30 TONE Masa	【10日,24日】 エアロビクス上級 【17日】 エアロビクス初級	12:45-18:30 溶岩タイム	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 LESMILLS CORE 須田 ☺	14:00-14:50 RPM
15:00	14:00-14:45 リラックス整体 田川 ☺		14:00-14:30 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 ☺			14:45-15:45 BODYPUMP	14:45-15:45 経絡ヨガ 諸星 ☺	16:00-18:45 溶岩タイム			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
16:00	15:00-15:45 BODYATTACK		15:00-15:45 THE TRIP	15:00-15:45 BODYATTACK 須田	【6日,20日】 ヘルピックスストレッチ 【13日,27日】 ピラティス		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 BODYPUMP SACHIKO	16:15-17:05 RPM	16:15-16:45 BODYPUMP		16:15-16:45 SPRINT		
17:00	16:00-16:45 LESMILLS DANCE	14:00~19:15 溶岩タイム		16:00-16:45 BODYPUMP		16:45-17:15 SPRINT	16:30-18:15 溶岩タイム			16:30-17:20 RPM				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	
18:00		【5日,19日,26日】 からだほぐし 【12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		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 ☺		19:00-19:30 RPM	18:15-18:45 BODYBALANCE 諸星 ☺		19:00-19:45 THE TRIP
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	19:15-19:45 LESMILLS CORE 須田 ☺	19:45-20:30 溶岩タイム	20:00-20:45 BODYPUMP 佐竹	19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺		20:30-21:15 BODYCOMBAT Ran	20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:15-22:00 溶岩タイム	20:00-20:30 SPRINT				19:15-20:15 経絡ヨガ 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 ☺	19:45-20:15 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 ☺		21:00-21:45 シェイプファイター 大川	21:00-21:30 BODYBALANCE 佐竹 ☺		21:30-22:15 溶岩タイム		21:30-22:00 SPRINT	21:15-22:00 LESMILLS DANCE YUME (9日,23日)		21:15-21:45 SPRINT	レッスン 色分表					
22:00				21:45-22:30 TONE Masa								21:15-22:00 【16日】 BODYPUMP				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	レズミルズ 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				

※「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