

program 2026.2 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	【2日,9日】 ステップ 【16日,23日】 エアロビクス															10:45-11:30 BODYCOMBAT 【7日,21日】					
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 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		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 ストレッチボールヨガ 山口 ☺
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 ☺	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 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 (14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 ☺	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 ☺			11:45-12:30 尻トレ Naoko ☺			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	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 ☺		
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 ☺	12:45-14:30 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 ☺		13:30-14:15 BODYCOMBAT 須田 ☺		
14:00	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 ☺			【4日,18日】 ピラティス 【11日,25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 ☺	【7日,21日】 エアロビクス上級 【14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
15:00	15:00-15:45 BODYATTACK		15:00-15:45 THE TRIP	15:00-15:45 BODYATTACK 須田 ☺	【3日,17日】 ヘルピックスストレッチ 【10日,24日】 ピラティス		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 ☺			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 ☺	12:30-18:45 溶岩タイム	15:15-16:00 RPM 須田
16:00	16:00-16:45 LESMILLS DANCE			16:00-16:45 BODYPUMP			15:45-16:30 BODYATTACK				16:00-16:30 RPM			16:30-17:15 BODYPUMP		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
17:00						16:45-17:15 SPRINT		16:30-18:15 溶岩タイム	16:30-17:20 RPM		16:00-18:45 溶岩タイム					17:30-18:20 RPM	17:45-18:45 顔ほぐし 諸星 ☺		17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹 ☺		17:15-18:05 RPM
18:00		【2日,9日,16日】 からだほぐし 【23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 ☺						17:45-18:30 FREE STYLE Rian.D ☺	17:45-18:45 顔ほぐし 諸星 ☺	18:00-18:30 SPRINT	18:15-18:45 BODYBALANCE 諸星 ☺		
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 ☺	18:45-19:35 RPM	19:15-19:45 LESMILLS CORE 須田 ☺	18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺		19:15-20:00 夜のヨガ 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			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 ☺	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	20:00-20:45 BODYPUMP 佐竹 ☺	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 ☺	20:30-21:00 RPM	20:15-21:00 BODYATTACK 須田 ☺		20:00-20:30 SPRINT					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 (13日)	20:15-22:00 溶岩タイム	21:15-21:45 SPRINT	レッスン 色分表					
22:00				21:45-22:30 TONE Masa ☺		【4日,18日,25日】 BODYPUMP 【11日】 BODYPUMP HEAVY										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	
																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					
																バイク :12名					
																エアリアル :11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