

programm 2026.3 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		【2日.9日】 ステップ 【16日.23日】 エアロビクス																			
10:00-10:45	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		9:30-10:00 RPM	新	新												
11:00	11:00-11:45 LESMILLS DANCE TOMOKO ☺	新		10:00-10:45 LESMILLS DANCE	10:00-10:45 リラックスストレッチ emi ☺		9:45-10:30 エアロビクス 神谷	9:45-10:30 調整ストレッチ(上半身) Naoko		9:30-10:15 BODYBALANCE	9:30-10:15 エアリアルヨガ 諸星 ☺		9:15-10:00 エアリアルヨガ 関 ☺	10:45-11:30 BODYCOMBAT 【7日.21日】							
11:00-11:45	11:00-11:45 コアほぐし 星 ☺			10:45-11:15 RPM	11:00-11:45 パレトン 上重 ☺		10:45-11:30 ステップ 神谷 ☺	10:45-11:30 調整ストレッチ(下半身) Naoko	変更	10:30-11:00 SPRINT	10:30-11:15 からだストレッチ 神谷 ☺		10:00-10:30 SPRINT	10:45-11:30 リフレッシュヨガ 関 ☺	10:15-11:00 ストレッチボールヨガ 山口 ☺						
12:00	12:00-12:45 BODYBALANCE	新		12:00-12:45 ベルピックストレッチ 松田 ☺	12:00-12:45 ハタヨガ emi ☺		12:00-12:45 尻トレ Naoko	12:00-12:45 煌伎匠 tiger ☺		10:45-11:30 BODYPUMP	10:45-11:30 エアロビクス 上重 ☺		10:45-11:30 タイガーキング tiger(14日.28日)	10:30-11:15 LESMILLS DANCE 唯華 ☺	10:45-11:00 THE TRIP	11:30-12:15 アロハフラ 山口					
13:00	13:00-13:45 BODYPUMP			13:00-13:45 RPM 須田	13:00-13:45 リラックスヨガ 関 ☺		13:00-13:45 THE TRIP	13:15-14:00 ZUMBA YUME ☺		11:45-15:00 溶岩タイム	11:45-12:30 バーボン初級 諸星 ☺		11:45-12:30 太陽と月の礼拝 諸星 ☺	11:45-12:30 LESMILLS DANCE 福田	11:30-12:15 Q-REN 唯華 ☺	11:15-12:00 THE TRIP					
14:00	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 ☺		11:45-15:00 溶岩タイム	12:45-13:45 BODYBALANCE 諸星 ☺		12:45-13:45 エアロビクス 西岡	12:15-13:00 THE TRIP	12:30-13:15 BODYATTACK 須田	13:30-14:15 BODYCOMBAT 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					12:45-14:30 溶岩タイム	13:00-13:45 THE TRIP	14:00-14:30 TONE Masa	【7日.21日】 エアロビクス上級 【14日.28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 ☺	15:15-16:00 RPM 須田	12:30-18:45 溶岩タイム		
16:00	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	15:30-16:15 週替わりレッスン RIKA ☺		16:30-17:20 RPM	16:00-18:45 溶岩タイム	14:45-15:45 BODYCOMBAT 諸星 ☺	14:45-15:45 BODYCOMBAT Masa	14:45-15:15 RPM	15:00-16:00 パワーヨガ 諸星	15:00-15:45 THE TRIP	15:15-16:00 BODYSTEP 岡	16:15-16:45 RPM 須田			
17:00					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		16:30-17:20 RPM	16:00-18:45 溶岩タイム	16:30-17:15 BODYPUMP	【14日.21日.28日】 BODYPUMP 【7日】 BODYPUMP HEAVY	16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO	16:15-17:15 RPM	16:15-17:05 RPM	17:15-18:00 BODYSTEP 佐竹	17:15-18:05 RPM			
18:00	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	18:15-19:00 エアリアルヨガ 諸星 ☺	18:15-19:00 エアリアルヨガ みさ ☺	18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺	19:00-19:45 THE TRIP	19:15-20:00 夜のヨガ 諸星 ☺	19:00-19:45 freestyle dance ko-ki	19:00-20:00 トータルピューティー ^{UPクラス} 諸星 ☺	19:00-19:45 RPM 須田	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 ☺	19:00-19:45 THE TRIP
19:00	20:00-20:45 FREE STYLE Rian.D			19:45-20:30 からだほぐし Atsuko ☺	19:45-20:45 内臓マッサージヨガ 諸星 ☺	19:45-20:45 BODYJAM YUME	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	19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺	19:15-20:00 夜のヨガ 諸星 ☺	20:30-21:15 BODYATTACK 須田	20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:00-20:30 SPRINT	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 ☺		
20:00	21:00-22:00 BODYCOMBAT 大川			20:45-22:00 溶岩タイム	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	21:45-22:30 TONE Masa	21:00-21:30 BODYBALANCE	21:00-21:30 SPRINT 須田	21:00-21:30 BODYCOMBAT Ran	21:30-22:15 BODYPUMP	21:30-22:15 溶岩タイム	21:30-22:00 SPRINT	21:15-22:00 BODYCOMBAT 須田	20:15-21:45 SPRINT	定員	ヨガ ピラティスなどの調整系	その他			
21:00																					
22:00																					
23:00																					

*「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

レッスン 色分表

スタジオ : 20名	ヨガ ピラティスなどの調整系
スプリント台 : 14名	格闘技 ダンス ストレングスなどのアクティブ系
HOT+溶岩タイム: 13名	エアリアルヨガ
ハイク : 12名	インドアバイク
エアリアル : 11名	レズミルズ バーチャルレッスン キッズスクール

中・上級者向

初心者向