

program 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	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		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 9:45-10:30 エアロビクス 神谷	新 9:45-10:30 調整ストレッチ(上半身) Naoko	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 LES MILLS DANCE	10:00-10:45 リラックスストレッチ emi ☺	10:15-10:45 SPRINT	新 10:45-11:30 ステップ 神谷 ☺	変更 10:45-11:30 調整ストレッチ(下半身) Naoko ☺	10:30-11:00 SPRINT		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.28日)	10:15-11:00 リフレッシュヨガ 関 ☺	10:45-11:30 THE TRIP	10:30-11:15 LES MILLS 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 LES MILLS DANCE TOMOKO ☺	11:00-11:45 コアほぐし 星 ☺	10:45-11:15 RPM							10:45-11:30 BODYPUMP			11:45-12:30 ZUMBA Atsuko ☺	11:45-12:30 太陽と月の礼拝 諸星 ☺		11:45-12:30 LES MILLS 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 BODYBALANCE	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 ☺	11:00-13:30 溶岩タイム		12:00-12:45 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 ☺		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	12:15~13:00 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		
14:00	13:00-13:45 BODYPUMP	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 ☺	11:45-15:00 溶岩タイム		12:45-14:30 溶岩タイム		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.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 LES MILLS CORE 須田 ☺		14:00-14:50 RPM
15:00	14:00-14:45 リラックス整体 田川 ☺	14:00~19:15 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 ☺		14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKA ☺	【4日.18日】 ピラティス 【11日.25日】 ヘルピックスストレッチ		14:45-15:45 BODYPUMP	14:45-15:45 経絡ヨガ 諸星 ☺		14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	12:45-18:30 溶岩タイム	14:45-15:15 RPM	15:15-16:00 BODYSTEP 岡	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	15:15-16:00 RPM 須田
16:00	15:00-15:45 BODYATTACK		15:00-15:45 THE TRIP	15:00-15:45 BODYATTACK 須田			15:30-16:15 週替りレッスン RIKA ☺	15:45-16:30 BODYATTACK			16:00-16:30 RPM		16:30-17:15 BODYPUMP	16:30-17:15 THE TRIP	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	16:00-16:45 LES MILLS DANCE			16:00-16:45 BODYPUMP	16:45-17:15 SPRINT			16:30-18:15 溶岩タイム	16:30-17:20 RPM		16:00-18:45 溶岩タイム			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		17:15-18:05 RPM
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			18:15-19:00 THE TRIP	18:15-19:00 エアリアルヨガ 諸星 ☺		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 週替りレッスン RIKA ☺	18:45-19:35 RPM	19:15-19:45 LES MILLS CORE 須田 ☺			19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺	19:15-20:00 夜のヨガ 諸星 ☺	19:00-19:45 THE TRIP	20:15-21:00 BODYATTACK 須田	20:15-22:00 溶岩タイム					19:15-20:15 経絡ヨガ 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 ☺		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 ☺								
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 溶岩タイム			21:15-22:00 BODYCOMBAT 須田			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		☺ 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