

program 2024.8 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																						
10:00	10:00-10:45 ステップ 関ゆり 変更	9:30-10:30 ゆったりストレッチ 星 ☺		10:00-10:45 SH'BAM	10:00-10:45 リラックスストレッチ emi ☺		9:30-10:15 ベリーダンス Arwa ☺			9:45-10:15 BODYBALANCE		9:30-10:00 RPM	9:30-10:15 エアリアルヨガ 諸星 ☺	10:45-11:30 SH'BAM (3日,17日)		9:15-10:00 エアリアルヨガ 関 ☺			10:00-10:30 SPRINT	変更	10:15-11:00 プラナヨガ 山口 ☺	10:00-10:45 THE TRIP
11:00	11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO ☺	11:00-11:45 癒しヨガ KAORI ☺		11:00-11:45 バレトン 上重 ☺			10:45-11:15 BODYJAM 伊藤		10:30-11:15 調整ストレッチ Naoko ☺		10:30-11:00 SPRINT	10:45-11:15 BODYPUMP SACHIKO	10:30-11:15 自律神経を整えるヨガ AKI ☺	10:45-11:15 SPRINT	10:45-11:30 エアロビクス 上重 ☺	10:45-11:30 タイガーキック tiger (10日,24日)		10:45-11:30 リフレッシュヨガ 関 ☺		10:30-11:15 SH'BAM 唯華 ☺	11:30-12:15 アロハフラ 山口	11:30-12:00 SPRINT
12:00	12:00-12:45 BODYBALANCE	12:00-12:45 ヘルピクストレッチ 松田 ☺		12:00-12:45 ハタヨガ emi ☺	11:15-13:30 溶岩浴		11:45-12:30 尻トレ Naoko ☺		11:45-12:30 THE TRIP		11:45-12:30 THE TRIP	11:45-12:30 煌伎匠 tiger ☺	11:45-12:30 八支則ヨガ AKI ☺	11:45-12:30 パワーヨガ 諸星 ☺		11:30-12:00 SPRINT	11:45-12:30 LES MILLS DANCE Ran	11:30-13:30 溶岩浴	12:15-12:45 RPM	12:30-13:15 BODYATTACK 須田	12:30-13:15 リラクセス整体 田川 ☺	11:30-12:00 SPRINT
13:00	13:00-13:45 バレトン 伊藤		13:00-13:45 RPM 須田	13:00-13:45 体幹フィットピクス 染野			13:15-14:00 ZUMBA YUME ☺	11:45-15:00 溶岩浴			12:45-13:30 BODYBALANCE 諸星 ☺	12:45-13:45 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 ☺				13:30-14:15 BODYCOMBAT 須田	13:45-18:45 溶岩浴	13:30-14:15 BODYCOMBAT 須田
14:00	14:00-14:45 BODYCOMBAT			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 ☺				13:45-14:30 SH'BAM TOMOKO	12:45-14:30 溶岩浴	13:45-14:30 THE TRIP	14:00-14:30 TONE Masa		14:00-14:45 BODYBALANCE 佐竹 ☺	14:00-14:45 ほぐれるポールストレッチ 西岡 ☺		14:15-14:45 RPM	14:30-15:00 LES MILLS CORE 須田 ☺	14:00-14:50 RPM	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			15:30-16:15 ヘルピクストレッチ RIKA ☺			14:45-15:45 BODYPUMP	15:00-16:00 経絡ヨガ 諸星 ☺		15:45-16:15 RPM	14:45-15:30 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 FREE STYLE Rian.D	15:15-16:00 RPM 須田	15:15-16:00 RPM	15:15-16:00 RPM
16:00	16:00-16:45 SH'BAM	13:15-19:15 溶岩浴		16:00-16:45 BODYPUMP			16:00-16:30 RPM			15:45-16:15 RPM		16:00-16:30 RPM	16:30-17:00 SPRINT	16:15-17:00 BODYPUMP		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 FREE STYLE Rian.D	15:15-16:00 RPM 須田	15:15-16:00 RPM	15:15-16:00 RPM
17:00															13:00-18:30 溶岩浴	16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO	16:30-17:15 溶岩浴	16:15-17:00 THE TRIP	16:15-17:00 THE TRIP	16:15-17:00 GROUP fight 竹田(25日)	15:15-16:00 SH'BAM (4日,25日)	17:15-18:05 RPM
18:00				17:30-18:15 キッズダンス YUME	15:15-18:00 溶岩浴			17:00-18:15 溶岩浴			16:30-18:45 溶岩浴					17:45-18:30 BODYCOMBAT	17:45-18:45 顔ヨガ 諸星 ☺	18:00-18:30 SPRINT	18:15-18:45 週替わりレッスン	17:15-18:05 RPM	16:15-17:00 BODYCOMBAT (4日,18日)	17:15-18:05 RPM
19:00	19:15-19:45 BODYCOMBAT			18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 週替わりレッスン RIKA ☺		18:45-19:30 RPM 須田		18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺			19:15-20:00 Q-REN 唯華 ☺	19:00-19:45 HIP HOP 恋春	19:00-20:00 顔ヨガ 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	19:00-20:00 BODYPUMP	19:15-20:15 THE TRIP	19:00-19:45 THE TRIP	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 THE TRIP	19:45-20:30 BODYJAM YUME	19:45-20:45 経絡ヨガ 諸星 ☺		19:45-20:15 SPRINT 須田		19:45-20:30 溶岩浴	20:00-20:45 BODYPUMP 佐竹	20:00-20:45 RPM 須田	19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺	20:30-21:15 BODYCOMBAT Ran	20:30-21:15 からだほぐし Atsuko ☺	20:45-21:15 RPM	20:15-21:00 BODYATTACK 須田		20:00-20:30 SPRINT		20:00-20:30 SPRINT	20:15-20:15 THE TRIP	19:00-20:00 THE TRIP
21:00	21:00-22:00 BODYCOMBAT 大川	21:00-22:00 溶岩浴	21:30-22:00 SPRINT	20:45-21:30 BODYCOMBAT Masa	21:15-22:15 経絡ヨガ 諸星 ☺		21:15-22:00 THE TRIP		21:00-21:45 シェイプファイター 大川	21:00-21:45 BODYBALANCE 佐竹 ☺	21:00-21:30 SPRINT 須田	21:30-22:15 BODYPUMP	21:30-22:15 溶岩浴	21:30-22:00 SPRINT	21:15-22:00 週替わりレッスン					19:00-20:00 BODYPUMP	19:15-20:15 経絡ヨガ 諸星 ☺	19:00-19:45 THE TRIP
22:00				21:45-22:30 TONE Masa																		
23:00																						

【6日,20日】  
ヘルピクストレッチ  
【27日】  
ピラティス

【4日,18日】  
BODYBALANCE  
諸星  
【25日】  
GRIT  
竹田

【2日,16日】  
BODYSTEP  
佐竹  
【9日,23日】  
LES MILLS DANCE  
YUME

レッスン 色分表

定員	ヨガ ピラティスなどの調整系	その他
ステップ台 :14名	格闘技 ダンス ストレNGTHSなどのアクティブ系	△ 高温
GRIT :15名	エアリアルヨガ	38~40度
エアリアルヨガ :11名	インドアバイク	☺ 中・上級者向
その他 :20名	レスミルズ パーチャルレッスン	☺ 初心者向
HOT・溶岩浴 :13名	キッズスクール	
バイク :12名	溶岩浴	

※「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