

program 2026.4 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	[6日,13日] ステップ [20日,27日] エアロビクス																						
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 エアロビクス 神谷	9:45-10:30 調整ストレッチ(上半身) Naoko	9:30-10:00 RPM	9:45-10:15 BODYBALANCE	新	9:30-10:00 RPM	新	9:45-10:30 バランスコーディネーション 上重	9:30-10:00 SPRINT	10:45-11:30 BODYCOMBAT [4日,18日]					9:30-10:20 RPM		
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		10:45-11:30 ステップ 神谷	10:45-11:30 調整ストレッチ(下半身) Naoko	10:30-11:00 SPRINT	10:45-11:30 BODYPUMP	10:30-11:15 Self♡ヨガ Chie	10:45-11:15 SPRINT	10:45-11:30 エアロビクス 上重	新	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 (11日,25日)	10:15-11:00 リフレッシュヨガ 関	10:00-10:30 SPRINT	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	12:00-12:45 LES MILLS PILATES TOMOKO	12:00-12:45 リラックスヨガ 関	新	12:00-12:45 ハタヨガ emi			12:00-12:45 尻トレ Naoko			11:45-12:30 煌伎匠 tiger	11:30-14:15 溶岩タイム		12:45-13:30 BODYBALANCE	11:45-12:30 ZUMBA Atsuko	11:45-12:30 Self♡ヨガ Chie	11:45-12:30 LESMILLS DANCE	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	11:15-12:00 THE TRIP		
13:00	13:00-13:45 リラックス整体 田川	13:00-13:45 ベルビックスストレッチ 松田	13:00-13:50 RPM	13:00-13:45 体幹フィットビクス 染野			13:15-14:00 ZUMBA YUME			12:45-13:30 BODYBALANCE		13:45-14:30 LESMILLS DANCE TOMOKO	12:45-13:45 BODYBALANCE	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	13:30-14:15 BODYCOMBAT 須田		11:15-12:00 THE TRIP		
14:00	14:00-14:45 BODYATTACK		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 BODYSTEP 岡	新		14:45-15:45 BODYPUMP	14:45-15:30 ほぐれるボールストレッチ 西岡		14:00-14:30 TONE Masa	14:45-15:30 BODYCOMBAT Masa	[4日,18日] エアロビクス上級 [11日,25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 LESMILLS DANCE		15:00-15:45 THE TRIP	15:00-15:45 BODYATTACK 須田	[7日,21日] ベルビックスストレッチ [14日,28日] ピラティス		15:45-16:30 BODYATTACK 岡	新	11:45-18:15 溶岩タイム						14:45-15:15 RPM	15:15-16:00 BODYSTEP 岡	15:00-15:45 THE TRIP	15:15-16:00 BODYCOMBAT			15:15-16:00 RPM 須田		
16:00		14:00~19:15 溶岩タイム		16:00-16:45 BODYPUMP			17:00-17:30 SPRINT	17:30-18:15 BODYPUMP		16:00-16:30 RPM				16:00-16:30 RPM	16:30-17:15 BODYPUMP	15:45-16:15 SPRINT	16:15-17:05 RPM	16:15-17:00 BODYSTEP 佐竹	変更	12:30-20:00 溶岩タイム	16:15-16:45 SPRINT		
17:00															16:30-17:15 BODYPUMP	16:30-17:15 THE TRIP	16:15-17:15 BODYPUMP SACHIKO	17:15-17:45 BODYPUMP	変更		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		18:30-19:15 キッズダンス YUME	18:30-19:15 週替りレッスン RIKA		15:45-20:15 溶岩タイム						17:30-18:20 RPM	17:45-18:30 FREE STYLE Rian.D	15:00-20:00 溶岩タイム	18:00-18:30 SPRINT	18:15-18:45 BODYBALANCE	新		
19:00	18:45-19:30 BODYPUMP SATOSHI		19:00-19:45 RPM 阿部				18:45-19:30 やさしいヨガ みさ								18:45-19:30 THE TRIP	19:00-19:45 freestyle dance ko-ki	19:00-19:45 RPM 須田					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	19:45-20:30 筋膜リリース 須田		19:15-19:45 LESMILLS CORE 須田	19:45-20:30 溶岩タイム	20:00-20:50 RPM	19:45-20:30 ZUMBA Atsuko	19:45-20:30 RPM 須田				20:15-21:00 BODYATTACK 須田								
21:00	21:00-22:00 BODYCOMBAT 大川	20:45-22:00 溶岩タイム		20:45-21:30 BODYCOMBAT Masa	20:45-22:00 溶岩タイム		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	20:45-21:15 BODYPUMP	20:45-21:30 からだほぐし Atsuko	20:45-21:15 SPRINT 須田				21:15-22:00 BODYCOMBAT 須田							
22:00				21:45-22:30 TONE Masa						21:30-22:00 LESMILLS CORE 須田													
23:00					[1日,15日,22日] BODYPUMP [8日] BODYPUMP HEAVY																		

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	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	
HOT-溶岩タイム	:13名	エアリアルヨガ	
バイク	:12名	インドアバイク	中・上級者向
エアリアル	:11名	レスミルズ バーチャルレッスン	初心者向
		キッズスクール	
		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