

オーパス水口 2024年7月レッスンスケジュール

時間	日			月			火			水			木			金			土			時間
	スタジオ	バウエア	プール	スタジオ	バウエア	プール	スタジオ	バウエア	プール	スタジオ	バウエア	プール	スタジオ	バウエア	プール	スタジオ	バウエア	プール	スタジオ	バウエア	プール	
10			8日 初めて太極拳				10:15~10:25 ラジオ体操						10:15~10:25 ラジオ体操						10:15~10:25 ラジオ体操			10
11	10:30~11:15 ヨガビラティス 寺村			10:20~11:00 気功体操 寺村		10:30~10:50 肩こり・腰痛 予防教室	10:30~11:15 スマイルエアロ 寺村	NEW 10:30~10:50 初めてスイム		10:20~11:05 ZUMBA GOLD 寺村			10:30~11:15 BAILA・BAILA 赤松			山中	10:30~10:50 初めてスイム	10:30~11:00 やさしいダンスエアロ 犬山		11:00~11:40 4泳法スイム 初めてスイム	11	
12	11:30~12:15 スマイルサーキット 寺村			11:20~11:50 初めてエアロ 勝見			11:35~12:20 Group Fight KATSU		11:00~11:40 4泳法スイム ロウリュウ	11:25~12:10 ヨガ 大橋		12:00~12:20 スマイル サイクリング スタッフ	11:35~12:20 ヨガ 吉川			大岡	11:15~12:00 ファットバーン 犬山	11:15~12:00 ファットバーン 安井		11:10~11:40 ベダリング スタッフ	12	
13				12:10~12:55 b-i ペルヴィス 勝見			12:40~13:25 ヨガ 前田		12:00~12:30 アクアピクス	12:30~13:15 Group Power YUKA		10日 スマイルエアロ	12:40~13:25 スマイルエアロ 前田					12:15~13:00 バレエEX 結仁	12:15~13:00 パワーヨガ 安井		12:15~12:45 アクスマッシュ	13
14	7日 ZUNBAイベント 14日 ヨガ 大橋 21日 休館日 28日 ZUMBA 寺村			13:00~13:30 入門クロー ル・背泳ぎ	山中	13:40~14:10 入門平泳ぎ・ バタフライ	13:40~14:20 初めてエアロ 前田		13:00~ 14:10 水中歩行	13:35~14:20 セルフコンディショニング 安井			14:00~14:45 やさしいエアロ & ストレッチ 山添					13:00~ 14:10 水中歩行			13:00~14:10 水中歩行	14
15	15:00~15:45 週替わり			14:00~14:50 スマイルエアロ 犬山		ロウリュウ 14:30~							ロウリュウ 14:30~					14:00~14:45 ヨガ 山内				Jr スクール
16	16:00~16:45 MOSSA 限定開催			28日 Group Power YUKA		Jr スクール							Jr スクール					Jr スクール				Jr スクール
17				17:00~17:30 ベダリング 村田		Jr スクール							Jr スクール					Jr スクール				Jr スクール
18	18時30分迄の営業			Jr スクール		Jr スクール							Jr スクール					Jr スクール				選手 コース
19				19:00~19:30 初めてエアロ 寺村		選手 コース	19:00~19:45 Group Fight GO		選手 コース	19:00~19:45 ファットバーン 赤松			19:00~19:45 スマイルエアロ 寺村					選手 コース	19:00~19:45 RITMOS MANA		選手 コース	19
20	休館日 1日(月)・21日(日)			19:45~20:30 ZUMBA 寺村		20:00~20:30 Group Power YUKA	16日 限定開催		20:00~20:45 はじめて BAILA・BAILA 赤松			31日 限定開催	20:00~20:45 ヨガ 前田					選手 コース	20:00~20:50 エンジョイ 山口		選手 コース	20
21				20:45~21:05 初めてスイム	NEW スタッフ	20:50~21:40 アロマヨガ 吉川							20:45~21:15 入門クロー ル・背泳ぎ					選手 コース	20:45~21:15 入門クロー ル・背泳ぎ		選手 コース	21
22				21:15~21:55 4泳法スイム		21:15~21:55 4泳法スイム							21:25~21:55 入門平泳ぎ・ バタフライ					選手 コース	21:05~21:50 初めてステップ 山口		選手 コース	22
				ロウリュウ 22:00~		ロウリュウ 22:00~							ロウリュウ 22:00~									22時迄の営業

選手コース中のフリーコースは1, 2レーンとなります。予めご了承ください。