

2024年7月 OPUSレッスンスケジュール

日	
日・祝日スケジュール	
9:00~10:00 jrスクール	
7/7	15:00~16:00 中級ステップ60 魁本
7/14	10:30~11:15 初中級エアロ45 YUMIKO
	11:30~12:15 初中級ステップ45 YUMIKO
	13:00~14:00 ヨガ60 TOMOKO
7/21	12:30~13:30 リトモス60 YUKA
	13:45~14:00 ストロングネーション YUKA
7/28	10:00~10:40 初級エアロ40 DAI
	11:00~11:45 ファイティングアタックDAI
	13:00~14:00 ヨガ60 TOMOKO
ジム・プールのご利用は16:30まで	

☆日曜家族特典制度☆

お子様がjrスクール生のご家族の方は、日曜日と祝日はお1人 ¥330(込)で 10:00~16:00まで プールやサウナ、シャワー室をご利用頂けます。
お得な制度を、是非ご利用下さい。

OPUS営業時間

休館日…毎週月曜日
火曜日~金曜日 10:00~22:00
土曜日 9:00~20:00
日曜日・祝日 9:00~17:00

	火		水		木		金		土	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00										9:00~10:00 jrスクール
10:00										
10:15	10:15~11:00 ヨガ45 ひろみ		10:15~10:35 こじこじボール& ストレッチ		10:15ラジオ体操		10:15ラジオ体操		10:30~11:15	10:30~11:40
11:00		10:30~11:40 成人スクール (1.2.3コース)	10:45~11:25 初級エアロ40 YUKI		10:30~11:30 ヨガ60 とも	10:30~11:40 成人スクール (1.2.3.4コース)	10:30~11:30 リトモス60 UNO		6.20...グループファイト 13.27...グループセンチジャー MAKI	
11:15	11:15~12:00 初中級エアロ45 KYOHEI	11:50~12:20 アクアスマツ シュ YUKI			11:50~12:30 初級エアロ40 YUKA	11:50~ ロウリュウ			11:30~11:50 お腹すっきり20 成人スクール 荒俣	
12:00		12:20~12:50 アクアダンス KYOHEI		12:30~ ロウリュウ						
13:00	13:15~14:15 リトモス60 YUKA		13:00~13:45 ピラティス45 ゆうこ		12:45~13:30 ストロング ネーション45 YUKA		13:00~13:45 グループファイト45 YUKI		13:20~14:10	
14:00			14:00~14:45 ポルドブラ45 UNO		13:45~14:30 グループセンチジャー-45 MAKI		14:00~14:45		6.20...中級エアロ50 魁本 13.27...ダンスエアロ50 UNO	
15:00							5.19...初中級ステップYumiko 12.26...フラダンス45 古澤			14:00~17:00 jrスクール
16:00									15:00~16:00	
17:00		15:30~18:30 jrスクール							6.20...ヨガ60 デイピカ 13.27...太極拳60 佐野	
18:00									17:00~18:00 リトモス60 YUKA	プール利用 17:00まで 17:00~ 選手コース
19:00	18:30~19:15 ダンスエアロ45 前井	選手コース	19:00~19:45		19:00~19:30		19:00~19:45			
20:00	19:30~20:15 リトモス45 YUKA		3.17.31...グループセンチジャー- 10.24...グループファイト (MAKI)		4.18...ポルドブラ UNO 11.25...初級エアロ30 UNO		ZUMBA45 KAZUYA	選手コース		
21:00	20:25~21:10 ストロング ネーション45 YUKA	20:00~21:10 成人スクール (1.2.3コース) 常川	20:00~21:00 グループパワー-60 MAKI		19:45~20:45 リトモス60 UNO		20:00~20:50 初中級ステップ50 小杉	20:00~21:10 成人スクール (1.2.3コース) 加藤		
22:00		21:20~ ロウリュウ						21:30まで 利用可能		