

オーパス水口 2024年9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	バウエリア	プール	スタジオ	バウエリア	プール	スタジオ	バウエリア	プール	スタジオ	バウエリア	プール	スタジオ	バウエリア	プール	スタジオ	バウエリア	プール	スタジオ	バウエリア	プール			
10			2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		14日・28日 限定開催	10		
11	10:30~11:15 ヨガピラティス 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	山中	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			10:30~11:00 やさしいダンスエアロ 犬山	山中	10:30~10:50 初めてスイム	10:30~11:00 ストレッチローラー スタッフ			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	寺村	11:00~11:40 4泳法スイム	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			11:15~12:00 ファットバーン 犬山	大岡	11:00~11:40 4泳法スイム	11:15~12:00 ファットバーン 安井	11:10~11:40 ペダリング スタッフ		12		
13				12:10~12:55 b-i ベルヴィス 勝見			12:40~13:25 ヨガ 前田			12:30~13:15 Group Power YUKA		11日 スマイルエアロ	12:40~13:25 スマイルエアロ 前田			12:00~12:45 アクアピクス 赤松		12:15~12:45 アクアスマッシュ	12:15~13:00 バレエEX 結仁	12:15~13:00 パワーヨガ 安井		13		
14	1日 休館日 8日 ZUMBA 寺村 15日 全身トレーニング& ストレッチ 大橋 22日 休館日 29日 ヨガ 大橋			14:00~14:50 スマイルエアロ 犬山	山中	13:00~13:30 入門クロー ル・背泳ぎ	13:40~14:20 入門平泳ぎ・ バタフライ		13:00~ 14:10 水中歩行	13:35~14:20 セルファンデーション 安井			14:00~14:45 やさしいエアロ & ストレッチ 山添			14:00~14:45 ヨガ 山内		13:00~ 14:10 水中歩行				Jr スクール	14	
15	15:00~15:45 週替わり																						Jr スクール	15
16	16:00~16:45 MOSSA 限定開催			8日 Group Power YUKA 15日 Group Fight GO 29日 Group Fight GO																			Jr スクール	16
17																							Jr スクール	17
18	18時30分迄の営業																						Jr スクール	18
19	休館日 1日(日)・22日(日)						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		19:15~19:45 ペダリング 森野	選手 コース	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	19:30~19:50	14日・28日 限定開催		19	
20	祝日営業日 16日(月)・23日(月) 10:00~18:30						20:00~20:30 Group Power YUKA	3日・17日 限定開催		20:00~20:45 はじめて BAILA・BAILA 赤松		25日 限定開催	20:00~20:45 ヨガ 前田			20:00~20:50 エンジョイ 山口		20:00~20:45 ヨガ 大橋	7日・21日 限定開催				20	
21	祝日のロウリュウは 休講となります。					20:45~21:05 初めてスイム	20:50~21:40 アロマヨガ 吉川		スタッフ					20:45~21:15 入門クロー ル・背泳ぎ	スタッフ	20:55~21:40 Group Fight GO		21:05~21:50 初めてステップ 山口	14日・28日 限定開催			21:00~	21	
22						21:15~21:55 4泳法スイム										22:00~							22時迄の営業	22

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。