

# 2024年9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	
9/1	10:15~11:15 中級ステップ60 魁本 11:30~12:15 初中級エアロ45 魁本 13:00~14:00 ヨガ60 TOMOKO
9/8	13:00~13:45 初中級ステップ45 板倉 14:00~14:45 初中級エアロ45 板倉
9/15	10:15~11:15 中級ステップ60 魁本 11:30~12:15 初中級エアロ45 魁本
9/22	13:00~14:00 ヨガ60 TOMOKO 14:30~15:30 リトモス新曲発表会
9/29	10:00~10:45 初中級エアロ45 YUMIKO 11:00~11:45 初中級ステップ45 YUMIKO
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					26...ヨガ・アクアウォーク 体講						9:00~10:00 jrスクール	9:00
10:15	10:15~11:00 ヨガ45 ひろみ		10:15~10:35 ジョジョボール&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	10:00
11:00	11:15~12:00 初中級エアロ45 KYOHEI	10:30~11:40 成人スクール(1.2.3コース) 叶・荒俣	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) 叶・荒俣	10:30~11:30 リトモス60 UNO		7.21...グループファイト 14.28...グループセクタジー MAKI		10:30~11:40	11:00
12:00		12:20~12:50 アクアダンス KYOHEI		11:50~12:20 アクアスマッシュ シュ YUKI	11:50~12:30 初級エアロ40 YUKA	11:45~12:15 アクアウォーク とも			11:30~11:50 お腹すっきり20	成人スクール 荒俣		12:00
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	12:30~12:50 ロウリュウ	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		13:30~14:20			13:00
14:00			14:00~14:45 ボルドブラ45 UNO		13:45~14:30 グループセクタジー45 MAKI		14:00~14:45		7...体講 14.28...ダンスエアロ50 UNO 21...中級エアロ50 魁本			14:00
15:00							6.20...初中級ステップYumiko 13.27...フラダンス45 古澤				14:00~17:00 jrスクール	15:00
16:00							15:15~16:00 ヨガ45 ディピカ		15:00~16:00			16:00
17:00		15:30~18:30 jrスクール		16:30~18:30 jrスクール					7.21...太極拳60 佐野			17:00
18:00				16:30~18:30 jrスクール					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		18:00
19:00	18:30~19:15 ダンスエアロ45 前开	選手コース	19:00~19:45		18:30~18:30まで 18:30~ 選手コース		19:00~19:45		21...体講			19:00
20:00	19:30~20:15 リトモス45 YUKA		4.18...グループセクタジー 11.25...グループファイト (MAKI)		19:00~19:30		19:00~19:45					20:00
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		5.19...ボルドブラ UNO 12.26...初級エアロ30 UNO		ZUMBA45 KAZUYA	選手コース				21:00
22:00		21:20~ロウリュウ			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
								21:30まで 利用可能				