



2024年OPUSレッスンスケジュール



日		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	
日・祝日スケジュール 9:00~10:00 jrスクール											
10/6	12:30~13:30 リトモス60 YUKA			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		10:30~11:40 成人スクール (1.2.3.4コース)	9:00~10:00 jrスクール
	13:45~14:30 ストロングネーション YUKA	10:15~11:00 ヨガ45 ひろみ	10:30~11:40 成人スクール (1.2.3コース)	10:45~11:25 初級エア口40 YUKI		10:30~11:30 ヨガ60 とも	11:50~12:20 アクアスマツ シュ YUKI	10:30~11:30 リトモス60 UNO		11:50~ ロウリュウ	10:30~11:40
10/13	13:00~14:00 ヨガ60 TOMOKO	11:15~12:00 初中級エア口45 KYOHEI	茶木	10/30(水) 10:45~11:25 仮装OK		11:50~12:30 初級エア口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	11:00 5.19...グループファイト 12.26...グループセンタジー MAKI
10/20	10:00~10:45 初中級エア口45 YUMIKO	10/29(火) 11:15~12:00 仮装OK	12:20~12:50 アクアダンス KYOHEI		12:30~ ロウリュウ						12:00 11:30~11:50 お腹すっきり20
	11:00~11:45 初中級ステップ45 YUMIKO					12:45~13:30 ストロング ネーション45 YUKA					13:00 10/26(土) 13:30~14:20 仮装OK
10/27	10:30~11:15 初中級エア口45 YUKI	13:15~14:15 リトモス60 YUKA		13:00~13:45 ピラティス45 ゆうこ		13:45~14:30 グループセンタジー-45 MAKI		13:00~13:45 グループファイト45 YUKI			13:30~14:20
	11:30~12:15 グループファイト45 YUKI			14:00~14:45 ポルドブラ45 UNO				14:00~14:45			14:00 5.19...中級エア口50 魁本 12.26...ダンスエア口50 UNO
	13:00~14:00 ヨガ60 TOMOKO							14:00~14:45			14:00 4.18...初中級ステップYumiko 11.25...フラダンス45 古澤
ジムのご利用は16:30まで											
プールのご利用は16:00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											
19:00	18:30~19:15 ダンスエア口45 前井	18:30~19:15 ダンスエア口45 前井	選手コース	19:00~19:45	2.16.30...グループセンタジー- 9.23...グループファイト (MAKI)	19:00~19:30	3.17.31...ポルドブラ UNO 10.24...初級エア口30 UNO	19:00~19:45			15:00 14:00~15:00 jrスクール
20:00	19:30~20:15 リトモス45 YUKA	19:30~20:15 リトモス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-60 MAKI		19:45~20:45 リトモス60 UNO		15:15~16:00 ヨガ45 ディピカ			15:00 5.19...太極拳60 佐野
21:00	20:25~21:10 ストロング ネーション45 YUKA	20:25~21:10 ストロング ネーション45 YUKA	21:20~ ロウリュウ			10/31(金) 19:45~20:45 仮装OK		17:00~18:00 リトモス60 YUKA			16:00 16:00~17:00 jrスクール
22:00	10/29(火) 20:25~21:10 仮装OK	10/29(火) 20:25~21:10 仮装OK						17:00~18:00 リトモス60 YUKA			17:00 プール利用 17:00まで 17:00~ 選手コース
								19:00~19:45			19:00 ZUMBA45 KAZUYA
								20:00~20:50 初中級ステップ50 小杉			20:00 20:00~21:10 成人スクール (1.2.3コース) 加藤
											21:00 21:30まで 利用可能

