

# オーパス水口 2024年11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			4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 ヨガピラティス 寺村			10:20~11:00 気功体操 寺村		10:30~10:5 肩こり・腰痛 予防教室	10:30~11:15 スマイルエアロ 寺村			10:20~11:05 ZUMBA GOLD 寺村	大岡	10:30~10:50 初めてスイム	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			9日・30日 限定開催	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	11:25~12:10 ヨガ 大橋			11:00~11:40 4泳法スイム		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	11:15~12:00 ファットバーン 安井					12	
13				12:10~12:55 b-i ベルヴィス 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		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	大岡	12:15~12:45 アクアスマッシュ	12:15~13:00 パワエEX 結仁		12:15~13:00 パワエEX 安井	13	
14	3日 ヨガ 大橋 10日 休館日 17日 全身トレーニング & ストレッチ 大橋 24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	13日 スマイルエアロ		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				14	
15	15:00~15:45 週替わり			14:00~14:50 スマイルエアロ 犬山		14:30~						14:30~										Jr スクール	15
16	16:00~16:45 MOSSA 限定開催					Jr スクール													17日 Group Fight GO 24日 Group Power YUKA			Jr スクール	16
17						Jr スクール																Jr スクール	17
18	18時30分迄の営業					Jr スクール																Jr スクール	18
19				19:00~19:30 初めてエアロ 寺村			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	19:00~19:20 お腹すっきり 大橋	選手 コース	19
20	休館日 1日(金)・10日(日)			19:45~20:30 ZUMBA 寺村			20:00~20:30 Group Power YUKA	26日 限定開催				20:00~20:45 はじめて BAILA・BAILA 赤松		20:00~20:45 ヨガ 前田		20:10~20:40 入門クロール・背泳ぎ		19:55~20:45 エンジョイ 山口		2日・30日 限定開催	9日・16日 限定開催	20:00~	20
21	祝日営業日 4日(月)・23日(土) 10:00~18:30						20:40~21:30 アロマヨガ 吉川		ロウリュウ 20:40~						山中			20:50~21:40 入門平泳ぎ・バタフライ ロウリュウ					21
22	祝日のロウリュウは 休講となります。																						22
22時迄の営業																							
21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。