11月 2024年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

11/3	10:30〜11:30 リトモス60 YUKA 11:45〜12:30 ストロングネーション YUKA 13:30〜14:30 ピラティス60 ゆうこ
11/10	休館日
11/17	10:30〜11:30 フラダンス60 古澤 13:30〜14:15 ファイティングアタックDAI 14:30〜15:15 初中級エアロ45 DAI
11/23	13:30〜14:15 ポルドブラ45 UNO 14:30〜15:30 ダンスエアロ60 UNO
11/24	13:00〜14:00 ヨガ60 TOMOKO

日曜・祝日の利用時間
ジム…16:30まで
プール…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¥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。

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

スタジオ
- 10:15〜11:00 ヨガ45 ひろみ
- 11:15〜12:00 初中級エアロ45 KYOHEI
- 13:15〜14:15 リトモス60 YUKA
- 18:30〜19:15 ダンスエアロ45 前井
- 19:30〜20:15 リトモス45 YUKA
- 20:25〜21:10 ストロングネーション45 YUKA

プール
- 10:30〜11:40 成人スクール(1.2.3コース) 茶木
- 12:20〜12:50 アクアダンス KYOHEI
- 15:30〜18:30 jrスクール
- 選手コース
- 20:00〜21:10 成人スクール(1.2.3コース) 常川
- 21:20〜 ロウリュウ

水

スタジオ
- 10:15〜10:35 こじこじボール&ストレッチ
- 10:45〜11:25 初級エアロ40 YUKI
- 13:00〜13:45 ピラティス45 ゆうこ
- 14:00〜14:45 ポルドブラ45 UNO
- 19:00〜19:45
- 6.20…グループセンタジー
- 13.27…グループファイト (MAKI)
- 20:00〜21:00 グループパワー60 MAKI

プール
- 13…アクアスマッシュ・ロウリュウ 休講
- 11:50〜12:20 アクアスマッシュ YUKI
- 12:30〜 ロウリュウ
- 16:30〜18:30 jrスクール
- プール利用 18:30まで
- 18:30〜 選手コース

木

スタジオ
- 10:15ラジオ体操
- 10:30〜11:30 ヨガ60 とも
- 11:50〜12:30 初級エアロ40 YUKA
- 12:45〜13:30 ストロングネーション45 YUKA
- 13:45〜14:30 グループセンタジー45 MAKI
- 19:00〜19:30
- 7.21…ポルドブラ UNO
- 14.28…初級エアロ30 UNO
- 19:45〜20:45 リトモス60 UNO

プール
- 10:30〜11:40 成人スクール(1.2.3.4コース) 茶木
- 11:50〜 ロウリュウ
- 11:45〜12:15 アクアウォーク とも
- 16:30〜18:30 jrスクール
- プール利用 18:30まで
- 18:30〜 選手コース

金

スタジオ
- 10:15ラジオ体操
- 10:30〜11:30 リトモス60 UNO
- 13:00〜13:45 グループファイト45 YUKI
- 14:00〜14:45
- 1.15.29…初中級エアロYumiko
- 8.22…フラダンス45 古澤
- 15:15〜16:00 ヨガ45 ディピカ
- 19:00〜19:45 ZUMBA45 KAZUYA
- 20:00〜20:50 初中級ステップ50 小杉

プール
- 15:30〜18:30 jrスクール
- 選手コース
- 20:00〜21:10 成人スクール(1.2.3コース) 加藤
- 21:30まで利用可能

土

スタジオ
- 10:30〜11:15
- 2.16.30…グループファイト 9…グループセンタジー MAKI
- 11:30〜11:50 お腹すっきり20
- 13:30〜14:20
- 2.16…中級エアロ50 魁本
- 9.30…中級ステップ50 魁本
- 15:00〜16:00
- 2.16…太極拳60 佐野
- 17:00〜18:00 リトモス60 YUKA

プール
- 9:00〜10:00 jrスクール
- 10:30〜11:40 成人スクール 茶木
- 14:00〜15:00 jrスクール
- 15:00〜16:00 jrスクール
- 16:00〜17:00 jrスクール
- プール利用 17:00まで
- 17:00〜 選手コース