

2025年 4月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	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 4/6 10:30~11:30 ピラティス60 くみこ 14:30~15:15 初中級エアロ45 KYOHEI 15:30~16:00 マーシャルアタック30KYOHEI 4/13 10:30~11:10 初級エアロ40 屋敷 11:30~12:15 ピラティス45 屋敷 13:00~14:00 パワーヨガ60 TOMOKO 4/20 10:30~11:15 初中級エアロ45 YUKI 11:30~12:15 グループファイト45 YUKI 13:00~14:00 ピラティス60 ゆうこ 4/27 10:30~11:30 リトモス60 YUKA 11:45~12:30 ストロングネーション45 YUKA 13:00~14:00 ヨガ60 TOMOKO 4/29 10:30~11:20 中級ステップ50 魁本 11:30~12:15 初中級エアロ45 魁本 14:00~15:00 ヨガ60 とも	9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00	9...こじこじボール アクアスマッシュ、ロウリュウ 休講 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 9...10:30~11:10 初級エアロ40 屋敷 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 2.16.30...グループセンタジ- 9.23...グループファイト (MAKI) 20:00~21:00 グループパワ-60 MAKI	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-45 MAKI 19:00~19:30 3.17...ポルドブラ UNO 10.24...初級エアロ30 UNO 19:45~20:45 リトモス60 UNO	3...初級エアロ、 ストロングネーション 休講 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-45 MAKI 19:00~19:30 3.17...ポルドブラ UNO 10.24...初級エアロ30 UNO 19:45~20:45 リトモス60 UNO	10:15ラジオ体操 10:30~11:30 リトモス60 UNO 11:45~12:15 アクアウォーク とも 12:30~ 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 14:00~14:45 4.18...初中級エアロ Yumiko 11.25...フラダンス45 古澤 15:15~16:00 ヨガ45 デイピカ 19:15~20:00 初中級ステップ45 小杉 20:15~21:00 パワーヨガ45 小杉	10:30~11:40 10:30~11:30 リトモス60 UNO 11:30~11:50 お腹すっきり20 11:50~ ロウリュウ 13:00~13:45 グループファイト45 YUKI 14:00~14:45 4.18...初中級エアロ Yumiko 11.25...フラダンス45 古澤 15:00~16:00 12.26...太極拳 佐野 17:00~18:00 リトモス60 YUKA	9:00~10:00 jrスクール 10:30~11:40 5.19...グループファイト 12.26...グループセンタジ- MAKI 11:30~11:50 お腹すっきり20 成人スクール 松岡・荒俣 11:50~ ロウリュウ 13:30~14:30 5...休講 12.26...ダンスエアロ60 UNO 19...中級エアロ60 魁本 14:00~15:00 jrスクール 15:00~16:00 jrスクール プール利用 16:00まで 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 21:30まで 利用可能	9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00		
お守り下さい!! 日曜・祝日の利用時間は下記の通り となっております。 ズムエリア全般...16:30まで プールエリア全般...16:00まで	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">OPUS 営業時間</p> <p>休館日...毎週月曜日</p> <p>火曜日~金曜日 10:00~22:00</p> <p>土曜日 9:00~20:00</p> <p>日曜日・祝日 9:00~17:00</p> </div>									