

オーパス 2016年2月タイムテーブル



...レッスン初心者の方に【お願い】レッスンの場所取りをご遠慮頂いているため、レッスン前にスタジオを利用される方は
 オススメのクラスです。 レッスン開始10分前に一度スタジオから退出頂くよう、お願い致します。

日	月			火			水			木			金			土		
	スタジオ	バイク スタジオ	プール	スタジオ	バイク スタジオ	プール	スタジオ	バイク スタジオ	プール	スタジオ	バイク スタジオ	プール	スタジオ	バイク スタジオ	プール	スタジオ	バイク スタジオ	プール
11	10:30~11:30		成人	10:30~11:30 エンジョイ 堀澤	10:30~11:20 ピラティス 山本	成人	10:30~11:15 スマイル 前井	10:30~11:30 AQUA SMASH 05 肩こり腰痛 予防	10:30~11:30 ヨガ 初級 小林	成人	10:30~11:15 ステップアップ 林	成人	10:30~11:15 ステップアップ 林	成人	10:30~11:15 ステップアップ 林	成人	10:15~10:35 浦	成人
12	7日 GROUP KICK(MASA) 14日 エンジョイ(前井) 21日 GROUP KICK(MASA) 28日 ヨガ初級(小林)		11:50~ アウ入	11:45~12:30 GROUP POWER DAI	11:30~12:15 スマイル 山本	成人	11:25~12:10 GROUP KICK DAI	11:05~11:25 吉見	11:40~12:40 ラテンエアロ 山本	成人	11:25~12:15 RITMOS UNO	成人	11:50~ アウ入	成人	11:40~12:40 GROUP CENTERGY MAKI	成人	11:50~ アウ入	成人
13			12:45~13:15 はじめてステップ 立花	12:45~13:15 はじめてステップ 立花	成人	13:15~14:05 RITMOS YUKA	11:50~12:35	13:00~13:15 スタッフ	13:00~13:20 お腹すっきり 安田	成人	13:00~13:20 フリクション 立花	成人	13:00~13:20 フリクション 立花	成人	12:55~13:40 GROUP POWER DAI	成人	13:00~13:20 フリクション 立花	ジュニア
14	14:30~15:00		13:30~14:30 ヨガ 中級 小林	13:30~14:30 ヨガ 中級 小林	成人	14:15~15:05 ファットバーン 松長	14:15~ アウ入	14:25~15:10 ダンスエアロ 林	14:20~15:05 ステップアップ 川崎	成人	14:35~15:20 スマイル 川崎	成人	14:00~15:00	成人	14:00~15:00 RITMOS	成人	14:00~15:00 RITMOS	ジュニア
15	GROUP KICK テクニック AKI	14日 MASA	15:10~15:50 スマイル	14:40~15:10 はじめてエアロ 立花	成人	15:15~15:45	15:15~15:45	15:15~15:45	15:15~15:45	成人	15:15~15:45	成人	14:00~15:00	成人	14:45~15:30 6・20日	成人	14:45~15:30 6・20日	ジュニア
16			16:30~ アウ入	15:20~15:40 立花	ジュニア					ジュニア			14:00~15:00	成人				ジュニア
17					ジュニア					ジュニア								ジュニア
18	17:45~18:15 立花		Pedaling		ジュニア					ジュニア								ジュニア
19	18:30~19:15 GROUP POWER DAI	21日 MASA		19:00~19:45 GROUP CENTERGY MAKI	選	19:00~19:45 GROUP KICK MASA	選	19:00~19:45 スマイル 堀澤	19:00~20:00 チャレンジ 林	選	19:00~19:45 GROUP POWER MASA	選	19:30~20:00 AYA	選	19:00~19:50 ファットバーン 今井	選	19:00~19:50 ファットバーン 今井	選
20	20時までの営業 ★プールは18時までの ご利用となります。			19:55~20:15 お腹すっきり スタッフ	選	20:00~21:00 RITMOS YUKA	手	19:55~20:55 エンジョイ 堀澤	20:10~20:40 ポルドブラ 林	手	20:00~21:00 GROUP CENTERGY MAKI	成人	19:20~19:40 スタッフ	成人	20:00~20:45 はじめてヨガ 今井	成人	20:00~20:45 はじめてヨガ 今井	成人
21	申し訳ございませんが祝日は 下記のプールプログラム ・アクアスマッシュ ・MIZUNOミットアクア ・アクアピクス ・肩こり腰痛予防クラス をCLOSEとさせていただきます。			20:30~21:15 GROUP KICK AKI	成人	21:15~22:00 GROUP POWER MASA	成人	21:05~21:35 青春 サーキットクラブ 松岡	20:50~21:30 スマイル 浦	成人		成人	21:20~ アウ入	成人				成人
22															22時までの営業			22時までの営業

選手コースの時間帯はフリーコースがございません。申し訳ございませんが、ご了承下さい。