

オーパス水口 2016年1月レッスンスケジュール ※マークは初めての方でも参加できるレッスンです

| 時間 | 日 | | | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 時間 | |
|----|-----------------------------------|-------|-----|------------------------------|-------|-------------|-----------------------------------|-------|-----|------------|-------|---------------------------------|------|------------------------------------|-----|------|--------------------------------|-----|------------|----------------------------------|----------------------|----------------------------|----|
| | スタジオ | ハイエリア | プール | スタジオ | ハイエリア | プール | スタジオ | ハイエリア | プール | スタジオ | ハイエリア | プール | スタジオ | ハイエリア | プール | スタジオ | ハイエリア | プール | スタジオ | ハイエリア | プール | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 11 | 10:30~11:15 ピラティス 寺村 | | | 10:20~11:00 気功体操 寺村 | | 10:30~10:50 | 10:30~11:15 スマイル 幸野 | | | 成人 スクール | | 10:20~11:10 ZUMBA GOLD 寺村 | | 10:30~11:20 BAILA・BAILA 赤松 | | | 10:15~10:45 初めてステップ 犬山 | | 成人 スクール | 10:20~10:50 ストレッチローラー スタッフ | | 11 | |
| 12 | 11:25~12:25 ファットバーン 寺村 | | | 11:10~12:10 ファットバーン 安井 | | | 11:25~12:10 GroupKick (JIN) | | | | | 11:20~12:10 ヨガ 原口 | | 11:30~12:30 ヨガ 原口 | | | 10:55~11:55 ファットバーン 犬山 | | | 11:00~11:45 スマイル 安井 | 11:30~12:00 ベダリング | 12 | |
| 13 | | | | 12:20~13:20 ヨガ 安井 | | | 12:30~13:30 ヨガ 前田 | | | | | 12:20~12:50 アクアスマッシュ 高畑 | | 12:40~13:25 スマイル 前田 | | | 12:00~12:45 アクア 赤松 | | | 12:05~12:55 ハレエストレッチ 結仁 | 11:50~12:10 ベダリング | 12:00~13:00 パワーヨガ 安井 | 13 |
| 14 | 14:00~14:45 スマイル 週替わり | | | 13:30~13:50 お腹すっきり | | | 13:40~14:10 初めてエアロ 前田 | | | | | 13:20~14:05 スマイル 安井 | | 13:40~14:10 GroupPower (USU) | | | 13:05~13:35 ハレEX 結仁 | | | 13:10~13:40 初めてエアロ 濱岡 | | 13:00~ アウス | 14 |
| 15 | 15:00~15:50 FUNクラス 週替わり | | | 14:00~14:30 初めてエアロ 犬山 | | | 14:20~15:20 ファットバーン 前田 | | | | | 14:15~15:00 セルフファットセラピー | | 14:30~ アウス | | | 14:30~15:00 ストレッチローラー 臼田 | | | 13:50~14:50 ファットバーン 濱岡 | | 14:30~ アウス | 15 |
| 16 | 16:00~16:45 GroupKick (JIN) | | | 14:40~15:30 ステップアップ 犬山 | | | | | | | | | | 14:30~ アウス | | | | | | | | | 16 |
| 17 | | | | 17:00~17:20 ベダリング | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17 |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18 |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19 |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21 |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22 |

3日 休館日
10日 Group Power
USU
17日 寺村
24日 高畑
31日 休館日

3日 休館日
10日 ピラティス 吉田
17日 ZUMBA 寺村
24日 15:00~15:30
初めてエアロ 高畑
31日 休館日

24日のみ 15:45~16:45

1月1日は
元旦特別営業
となります。

9日 高畑
16日 19:00~19:45
スマイル 松本
23日 NEW 山添
30日 19:00~19:45
ダンスエアロ 山口

6日 松本
13日 増崎
20日 赤松
27日 増崎

6日 初めてステップ
松本
13日 増崎
20日 赤松
27日 増崎

5・12日のみ

18時30分までの営業

~お知らせ~
2・3・31日は
休館日となります。
また祝日は、
肩こり腰痛予防教室
アクアピクス
アクアスマッシュ
はCLOSEとなります。

9日 Group Kick JIN
16日 19:55~20:45
コンディショニング 松本
23日 スマイル NEW 山
添
30日 19:55~20:45
ZUMBA 山口

22時まで