オーパス水口　2016年2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

日

- 10:30～11:15 ピラティス 寺村
- 11:25～12:25 ファットバーン 寺村
- 14:00～14:45 スマイル 週替わり
  - 7日　山口
  - 14日　寺村
  - 21日　高畑
  - 28日　寺村
- 15:00～15:50 FUNクラス 週替わり
  - 7日　TABATA　山口
  - 14日　ZUMBAステップ 寺村
  - 21日　15:00～15:30 初めてエアロ　高畑
  - 28日　ZUMBA　寺村
- 16:00～16:45 GroupKick (JIN)
  - 21日のみ 15:45～16:45
- バイクエリア 17:00～17:20 ペダリング　内村

18時30分までの営業

～お知らせ～

1・11日は休館日となります。また祝日は、肩こり腰痛予防教室 アクアビクス アクアスマッシュはCLOSEとなります。

月

- 10:20～11:00 気功体操 寺村
- 11:10～12:10 ファットバーン 安井
- 12:20～13:20 ヨガ 安井
- 13:30～13:50 お腹すっきり　臼田
- 14:00～14:30 初めてエアロ 犬山
- 14:40～15:30 ステップアップ 犬山
- 19:00～19:45 スマイル 寺村
- 19:55～20:45 ZUMBA 寺村
- 21:00～21:45 GroupPower (USU)
- バイクエリア 20:00～20:20 ペダリング　内村
- プール 10:30～10:50 肩こり腰痛予防 スタッフ
- 成人スクール
- 14:30～ アウス
- Jrスクール
- 選手コース
- アウス 22:00～

火

- 10:30～11:15 スマイル 幸野
- 11:25～12:10 GroupKick (JIN)
- 12:30～13:30 ヨガ 前田
- 13:40～14:10 初めてエアロ 前田
- 14:20～15:20 ファットバーン 前田
- 19:00～19:45 GroupKick (JIN)
- 20:00～20:45 GroupPower (USU)
- 21:00～22:00 アロマヨガ 吉川
- バイクエリア 14:30～14:50 ペダリング　臼田
- プール 成人スクール
- 12:20～12:50 アクアスマッシュ 高畑
- 水中歩行
- 14:30～ アウス
- Jrスクール
- 選手コース
- 2・9日のみ 21:00～21:45 アクア 寺村
- アウス 21:50～

水

- 10:20～11:10 ZUMBA GOLD 寺村
- 11:20～12:10 ヨガ 原口
- 12:30～13:00 GroupPower (USU)
- 13:20～14:05 スマイル 安井
- 14:15～15:00 セルフ フットセラピー　安井
- 19:00～20:00 ファットバーン
  - 3日　松本
  - 10日　増崎
  - 17日　赤松
  - 24日　増崎
- 20:10～20:40 初めてエアロ
- 20:50～21:10 お腹燃える　臼田
- 21:20～21:50 スーパーストレッチ　臼田
- 3日　初めてステップ 松本
- 10日　増崎
- 17日　赤松
- 24日　初めてステップ 増崎
- プール 14:30～ アウス
- Jrスクール
- 選手コース
- アウス 22:00～

木

- 10:30～11:20 BAILA・BAILA 赤松
- 11:30～12:30 ヨガ 原口
- 12:40～13:25 スマイル 前田
- 13:40～14:10 GroupPower (USU)
- 14:30～15:00 ストレッチローラー　臼田
- 18:30～19:00 初めてエアロ 寺村
- 19:10～20:00 スマイルサーキット 寺村
- 20:10～21:00 ピラティス 高谷
- 21:10～21:55 GroupKick (JIN)
- バイクエリア 19:30～20:00 ペダリング　臼田
- プール 12:00～12:45 アクア 赤松
- 14:30～ アウス
- Jrスクール
- 選手コース
- 成人スクール
- アウス 22:05～

金

- 10:15～10:45 初めてステップ 犬山
- 10:55～11:55 ファットバーン 犬山
- 12:05～12:55 バレエストレッチ 結仁
- 13:05～13:35 バレエEX 結仁
- 13:45～14:45 ヨガ 山内
- 19:00～19:50 RITMOS (MANA)
- 20:00～21:00 エンジョイ 山口
- 21:10～21:55 初めてステップ 山口
- バイクエリア 11:50～12:10 ペダリング　内村
- 20:30～21:00 ペダリング　臼田
- プール 成人スクール
- 水中歩行
- 14:30～ アウス
- Jrスクール
- 選手コース
- アウス 22:00～

土

- 10:20～10:50 ストレッチローラー スタッフ
- 11:00～11:45 スマイル 安井
- 11:30～12:00 ペダリング　大岡
- 12:00～13:00 パワーヨガ 安井
- 13:10～13:40 初めてエアロ 濱岡
- 13:50～14:50 ファットバーン 濱岡
- 19:00～19:30 初めてエアロ 週替わり
- 19:40～20:25 週替わり
  - 6日　19:00～19:45 ダンスエアロ　山口
  - 13日　19:00～19:45 スマイル　松本
  - 20日　山添
  - 27日　山添
  - 6日　19:55～20:45 ZUMBA　山口
  - 13日　19:55～20:55 コンディショニング　松本
  - 20日　スマイル　山添
  - 27日　スマイル　山添
- バイクエリア 11:30～12:00 ペダリング　大岡
- プール 13:00～ アウス
- Jrスクール
- 選手コース
- 成人スクール
- アウス 21:15～

22時まで