

# オーパス水口 2016年3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	バウエリア	プール	スタジオ	バウエリア	プール	スタジオ	バウエリア	プール	スタジオ	バウエリア	プール	スタジオ	バウエリア	プール	スタジオ	バウエリア	プール	スタジオ	バウエリア	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 GroupFight 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	12:30~13:00 GroupPower USU	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	12:00~12:20 ベダリング		12:00~13:00 ハワ-ヨガ 安井		13
14	14:00~14:45 スマイル 週替わり			14:00~14:30 初めてエアロ 犬山			13:40~14:10 初めてエアロ 前田					13:20~14:05 スマイル 安井	14:30~14:10 GroupPower USU	13:40~14:10 GroupPower USU		13:05~13:35 ハレEX 結仁			水中 歩行	13:10~13:40 初めてエアロ 濱岡	13:00~ アウス	14
15	15:00~15:50 週替わり			14:40~15:30 ステップアップ 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	14:30~15:00 ストレッチローラー 臼田	14:30~15:00 ストレッチローラー 臼田		14:30~14:45 ヨガ 山内			14:30~ アウス	13:50~14:50 ファットバーン 濱岡	14:30~ アウス	15
16	16:00~16:45 Group Fight JIN																					16
17																						17
18																						18
19	18時30分までの営業			19:00~19:45 スマイル 寺村			19:00~19:45 GroupFight JIN			選手 コース		19:00~20:00 ファットバーン		19:10~20:00 スマイルサーキット 寺村		18:30~19:00 初めてエアロ 寺村			選手 コース	19:00~19:30 初めてエアロ 週替わり		19
20	~お知らせ~ 20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。			19:55~20:45 ZUMBA 寺村	20:00~20:20 ベダリング		20:00~20:45 GroupPower USU					20:10~20:40 初めてステップ		20:10~21:00 ピラティス 高谷		19:30~20:00 ベダリング			選手 コース	19:40~20:25 週替わり		20
21				21:00~21:45 GroupPower USU			21:00~22:00 アロマヨガ 吉川	21:00~21:20 ベダリング	21:00~21:45 アクア 寺村			20:50~21:10 お腹すっきり		21:10~21:55 GroupFight JIN					成人 スクール	21:10~21:55 初めてステップ 山口	20:30~21:00 ベダリング	21
22																						22
																						22時まで

6日 Group Power (USU)  
13日 寺村  
20日 休館日  
27日 高畑

6日 15:00~15:30  
初めてエアロ (高畑)  
13日 ZUMBA ステップ (寺村)  
20日 休館日  
27日 15:00~15:30  
初めてエアロ (高畑)

6・27日のみ  
15:45~16:45

17:00~17:20  
ベダリング  
内村

肩こり腰痛予防  
スタッフ

臼田

5日 お腹すっきり (臼田)  
12日 初めてエアロ (山添)  
19日 19:00~19:45  
ダンスエアロ (山口)  
26日 初めてエアロ (山添)

1・8・15日のみ

2日 Group Fight JIN  
9日 増崎  
16日 松本  
23日 増崎  
30日 松本

2日 Group Power USU  
9日 初めてエアロ 増崎  
16日 松本  
23日 増崎  
30日 松本

高畑

臼田

臼田

臼田

臼田

臼田

臼田

臼田

臼田

臼田

臼田

臼田

臼田

臼田

臼田

5日 Group Fight (JIN)  
12日 スマイル (山添)  
19日 19:55~20:45  
ZUMBA (山口)  
26日 スマイル (山添)

22時まで