

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		12:40~13:25 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	12:00~13:00 ハワ-ヨガ 安井	13:00~ アウス	13	
14	14:00~14:45 スマイル 週替わり			13:30~13:50 お腹すっきり	臼田		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		14		
15				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 セルフファットセビー		14:30~ アウス			14:30~ アウス			13:50~14:50 ファットバーン 濱岡		Jr スクール	15	
16	16:00~16:45 Group Fight JIN			14:40~15:30 ステップアップ 犬山										14:30~ アウス			14:30~ アウス					Jr スクール	16	
17				17:00~17:20 ベダリング																			Jr スクール	17
18																							Jr スクール	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
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																選手 コース	20
21				21:00~21:45 GroupPower USU			21:00~22:00 アロマヨガ 吉川																成人 スクール	21
22																							アウス 22:00~	22

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

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

1・8・15日のみ

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)

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