

オーパス水口 2017年12月レッスンスケジュール ※ ☆は初心者の方でも入って頂けるレッスンです。

時間	日			月			火			水			木			金			土			時間		
	スタジオ	バウエフ	プール	スタジオ	バウエフ	プール	スタジオ	バウエフ	プール	スタジオ	バウエフ	プール	スタジオ	バウエフ	プール	スタジオ	バウエフ	プール	スタジオ	バウエフ	プール			
10							10:15~10:25 ☆ シナブピクス	スタッフ														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			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			11:15~12:00 スマイル 勝見			11:25~12:10 GroupFight KAZU				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			11:00~12:00 サーキットエアロ 安井	11:00~11:30 R30 ☆ スタッフ		12		
13	10日のみ 13:00~13:50 ストリートダンス	山口		12:10~13:10 ベルヴィス (骨盤調整) 勝見			12:30~13:30 ヨガ 前田				12:00~12:45 アクア 澁谷		12:40~13:25 スマイル 前田			12:05~12:55 ハレストレッチ 結仁			12:10~13:10 ハワ-ヨガ 安井		2日 赤松 9日 山口 16日 濱岡 23日 イベントの為CLOSE 30日 休館日	13		
14	14:00~14:45 週替わり	3日 フローダンス 高谷 10日 スマイル 山口 17日 ZUNBA かりん 24日 休館日 31日 休館日		13:30~13:50 お腹すっきり ☆ 臼田		成人 スクール	13:40~14:10 初めてエアロ 前田		水中 歩行		13:15~14:00 スマイル 安井		13:35~14:05 GroupPower USU			13:05~13:35 ハレEX 結仁			13:20~13:50 初めてエアロ ☆		2日 赤松 9日 山口 16日 濱岡 23日 14:00~15:10 クリスマスエアロ 30日 休館日	14		
15	15:00~15:50 週替わり			14:00~14:30 初めてエアロ ☆ 犬山		14:30~ アウス	14:20~15:20 ファットバーン 前田		アウス		14:15~15:00 セルコンディショニング 安井		14:15~14:25 ☆ シナブピクス	スタッフ		13:45~14:45 ヨガ 山内			14:00~15:00 ファットバーン			15		
16	16:00~16:45 GroupFight ☆GO or KAZU			14:40~15:30 ステップアップ 犬山		Jr スクール	15:30~15:50 フリクシオン		Jr スクール				14:35~15:05 ストレッチローラー スタッフ			15:10~16:00 週替わり			15:10~16:00 週替わり			Jr スクール	16	
17				17:00~17:30 R30 ☆ スタッフ		Jr スクール			Jr スクール											2日 BAILA BAILA 赤松 9日 ダンスエアロ 山口 16日 CLOSE 23日 15:30~16:15 Group Fight GO 30日 休館日		Jr スクール	17	
18						Jr スクール			Jr スクール														Jr スクール	18
19	18時30分までの営業						19:00~19:45 GroupFight GO		選手 コース				18:30~19:00 初めてエアロ ☆ 寺村						19:00~19:50 RITMOS MANA			選手 コース	19	
20	~お知らせ~ 1日・24日・29日・30日・31日 は休館日となります。 23日・28日は18:30までの 短縮営業となります。 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。						20:00~20:45 GroupPower USU				19:00~20:00 ファットバーン 山添		19:10~20:00 スマイルサーキット 寺村			19:30~20:00 R30 ☆ スタッフ			19:00~19:20 お腹すっきり 古川			選手 コース	12月2日(土) 18:45~19:45 Group Power YUKA & KAZU 定員25名 20:00~21:00 Group Fight GO & KAZU 定員40名	20
21				19:55~20:45 ZUMBA 寺村		成人 スクール	21:00~22:00 アロマヨガ 吉川				20:10~20:40 初めてエアロ 山添		20:10~21:00 ヨガ 前田			20:00~21:00 エンジョイ 山口			20:10~21:55 初めてステップ 山口			成人 スクール	21	
22				21:00~21:45 GroupPower KAZU							21:00~21:20 ベタリング ☆ 森野		21:10~21:55 GroupFight GO			20:30~21:00 R30 ☆ スタッフ			22:00~22:30 TABATA 山口			アウス 22:00~	22時まで	22