

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			成人 スクール	10:20~10:50 ストレッチローラー ☆スタッフ	11:00~11:30 サーキットエアロ ☆安井	11
12	11:25~12:25 フィットバーン 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 フィットバーン 犬山					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 ハワーヨガ 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			水中 歩行	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 フィットバーン 前田				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		14:30~ アウス			14:30~ アウス	14:00~15:00 フィットバーン		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		14:30~14:50 ベタリング ☆スタッフ		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			Jr スクール	15:10~16:00 週替わり		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	17
18						Jr スクール														Jr スクール		18
19	18時30分までの営業					選手 コース	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	19:00~19:20 お腹すっきり 古川	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	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。					選手 コース	20:00~20:45 GroupPower USU		選手 コース	19:00~20:00 フィットバーン 山添			19:30~20:00 R30 ☆スタッフ			20:00~21:00 エンジョイ 山口			選手 コース	19:30~20:30 Group Fight GO or KAZU		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			20:30~21:00 R30 ☆スタッフ			成人 スクール	21:10~21:55 初めてステップ 山口		21
22				21:00~21:45 GroupPower KAZU		アウス					20:50~21:10 ☆お腹すっきり		21:10~21:55 GroupFight GO						アウス	22:00~22:30 TABATA 山口		22
						アウス					21:20~21:50 青春サーキット ☆スタッフ								アウス		22時まで	

12月23日(土)
クリスマスエアロ
12月4日(月)より申込開始です。
詳細はPOPIにてお知らせ致します。

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

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

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

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

18時30分までの営業
~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。