

オーパス水口 2018年1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	ハイエア	プール	スタジオ	ハイエア	プール	スタジオ	ハイエア	プール	スタジオ	ハイエア	プール	スタジオ	ハイエア	プール	スタジオ	ハイエア	プール	スタジオ	ハイエア	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	☆ 寺村	10:20~11:10 ZUMBA GOLD		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	11:00~12:00 サーキットエアロ 安井	11:00~11:30 R30 ☆ 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			☆ 原口	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			12:00~12:30 アクアスマッシュ ☆ スタッフ	12:10~13:10 ハワ-ヨガ 安井		12	
13	28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			☆ 前田	12:20~13:05 GroupPower YUKA		12:40~13:25 スマイル 前田	12:45~13:15 R30 ☆ スタッフ		12:00~12:45 アクア 赤松	12:05~12:55 ハレストレッチ 結仁		水中歩行	13:20~13:50 初めてエアロ	6日 松本 13日 松本 20日 赤松 27日 山口	13	
14	14:00~14:45 週替わり	7日 スマイル 赤松 14日 ZUMBA かりん 21日 休館日 28日 スマイル 山口		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	☆ 前田	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	14:00~15:00 ファットバーン	6日 松本 13日 松本 20日 赤松 27日 山口	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	14:30~ アウス		14:15~15:00 セルコンディショニング 安井		14:30~ アウス	14:15~14:25 ☆ シナブピクス	スタッフ	14:30~ アウス	13:45~14:45 ヨガ 山内		14:30~ アウス				15	
16	16:00~16:45 GroupFight ☆GO or KAZU	7日 BAILA BAILA 赤松 14日 ピラティス かりん 21日 休館日 28日 ピラティス 山口		14:40~15:30 ステップアップ 犬山		Jr スクール	15:30~15:50 フリクション		Jr スクール										Jr スクール	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	6日 セルコンディショニング 松本 13日 セルコンディショニング 松本 20日 BAILA BAILA 赤松 27日 ダンスエアロ 山口		Jr スクール	17
18						Jr スクール													Jr スクール	灘川		Jr スクール	18
19	18時30分までの営業 ~お知らせ~			19:00~19:45 スマイル 寺村		選手 コース	19:00~19:45 GroupFight GO		選手 コース		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	選手 コース	19:00~19:50 RITMOS MANA		選手 コース	19:00~19:20 お腹すっきり 吉川		選手 コース	19	
20	2日・3日・21日は休館日 となります。			19:55~20:45 ZUMBA 寺村	20:10~20:30 ヘダリング ☆ スタッフ	成人 スクール	20:00~20:45 GroupPower USU		成人 スクール		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	20:30~21:00 R30 ☆ スタッフ		成人 スクール	19:30~20:30 Group Fight GO or KAZU		成人 スクール	20
21	1日は7:00~12:00の 元旦特別営業となります。			21:00~21:45 GroupPower KAZU		成人 スクール	21:00~22:00 アロマヨガ 吉川	21:00~21:20 ヘダリング ☆ 森野		成人 スクール	20:50~21:10 お腹すっきり		21:10~21:55 GroupFight GO			21:10~21:55 初めてステップ 山口			成人 スクール			アウス 21:15~	21
22	8日は18:30までの 短縮営業となります。					アウス 21:50~			アウス 22:10~							22:00~22:30 TABATA 山口			アウス 22:00~			22時まで	22
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。																							

1月1日(月)のみ
7:00~12:00
新年元旦特別営業
詳細はPOPIにてお知らせ致します。

6日 松本
13日 松本
20日 赤松
27日 山口

6日 松本
13日 松本
20日 赤松
27日 山口

6日 セルコンディショニング 松本
13日 セルコンディショニング 松本
20日 BAILA BAILA 赤松
27日 ダンスエアロ 山口

灘川

18時30分までの営業
~お知らせ~
2日・3日・21日は休館日
となります。
1日は7:00~12:00の
元旦特別営業となります。
8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。