オーパス水口　2018年3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。

日

スタジオ	バイクエリア	プール
10:30～11:15 ピラティス 寺村 ☆		
11:25～12:25 ファットバーン 寺村		
25日のみ 13:00～13:50 ストリートダンス	山口	
14:00～14:45 週替わり		
15:00～15:50 週替わり		
16:00～16:45 GroupFight ☆GO or KAZU		
	17:00～17:30 R30 ☆ スタッフ	
18時30分までの営業		
～お知らせ～ **1日・18日は休館日となります。** **21日は17:00までの短縮営業となります。** 祝日は、肩こり腰痛予防教室 アクアビクス・アクアスマッシュはCLOSEとなります。		

4日　14:45～15:30
グループパワー新曲発表
KAZU　定員25名
11日　スマイル　赤松
18日　休館日
25日　スマイル　山口

4日　15:45～16:45
グループファイト新曲発表
KAZU＆GO　定員40名
11日　BAILA BAILA　赤松
18日　休館日
25日　ピラティス　山口

月

スタジオ	バイクエリア	プール
10:20～11:00 気功体操 寺村 ☆		10:30～10:50 肩こり腰痛予防 スタッフ
11:15～12:00 スマイル 勝見		
12:10～13:10 ベルヴィス（骨盤調整） 勝見 ☆		
13:30～13:50 お腹すっきり	古川	成人スクール
14:00～14:30 初めてエアロ 犬山 ☆		14:30～ アウス
14:40～15:30 ステップアップ 犬山		Jr スクール
		Jr スクール
		Jr スクール
19:00～19:45 スマイル 寺村		選手コース
19:55～20:45 ZUMBA 寺村 ☆	20:10～20:30 ベダリング ☆ スタッフ	
21:00～21:45 GroupPower KAZU ☆		成人スクール
		アウス 21:50～

火

スタジオ	バイクエリア	プール
10:15～10:25 ☆シナプビクス	スタッフ	成人スクール
10:30～11:15 スマイル 幸野		
11:25～12:10 GroupFight ☆KAZU		
12:30～13:30 ヨガ 前田 ☆		12:00～12:45 アクア 滋谷 ☆
13:40～14:10 初めてエアロ 前田 ☆		水中歩行
14:20～15:20 ファットバーン 前田	14:30～14:50 ベダリング ☆ スタッフ	14:30～ アウス
15:30～15:50 フリクション		Jr スクール
スタッフ		Jr スクール
		Jr スクール
19:00～19:45 GroupFight GO ☆		選手コース
20:00～20:45 GroupPower USU ☆		
21:00～22:00 アロマヨガ 吉川 ☆	21:00～21:20 ベダリング ☆ 森野	
		アウス 21:30～

水

スタジオ	バイクエリア	プール
10:20～11:10 ZUMBA GOLD 寺村 ☆		
11:20～12:10 ヨガ 原口 ☆		
12:20～13:05 GroupPower USU ☆		
13:15～14:00 スマイル 安井		14:30～ アウス
14:15～15:00 セルフコンディショニング 安井 ☆		Jr スクール
		Jr スクール
		Jr スクール
19:00～20:00 ファットバーン 赤松	19:30～20:00 R30 ☆ スタッフ	選手コース
20:10～20:40 初めてエアロ 赤松 ☆		
20:50～21:10 お腹すっきり ☆		
21:20～21:50 青春サーキット 古川 ☆		アウス 22:00～

木

スタジオ	バイクエリア	プール
10:30～11:20 BAILA・BAILA 赤松		
11:30～12:30 ヨガ 吉川 ☆		12:00～12:45 アクア 赤松 ☆
12:40～13:25 スマイル 前田	12:45～13:15 R30 ☆ スタッフ	
13:35～14:05 GroupPower USU ☆		14:30～ アウス
14:15～14:25 ☆シナプビクス	スタッフ	Jr スクール
14:35～15:05 ストレッチローラー ☆ スタッフ		Jr スクール
		Jr スクール
18:30～19:00 初めてエアロ 寺村 ☆		選手コース
19:10～20:00 スマイルサーキット 寺村	19:40～20:00 ベダリング ☆ スタッフ	
20:10～21:00 ヨガ 前田 ☆		
21:10～21:55 GroupFight GO ☆		アウス 22:05～

金

スタジオ	バイクエリア	プール
10:15～10:45 初めてステップ ☆ 犬山		
10:55～11:55 ファットバーン 犬山		成人スクール
12:05～12:55 バレエストレッチ ☆ 結仁		12:00～12:30 アクアスマッシュ ☆ 古川
13:05～13:35 バレエEX 結仁		水中歩行
13:45～14:45 ヨガ 山内 ☆		14:30～ アウス
		Jr スクール
		Jr スクール
		Jr スクール
19:00～19:50 RITMOS MANA		選手コース
20:00～21:00 エンジョイ 山口	20:30～21:00 R30 ☆ スタッフ	
21:10～21:55 初めてステップ ☆ 山口		アウス 21:10～
22:00～22:30 TABATA ☆ 山口		

土

スタジオ	バイクエリア	プール
10:20～10:50 ストレッチローラー ☆ スタッフ		
11:00～12:00 サーキットエアロ 安井	11:00～11:30 R30 ☆ スタッフ	
12:10～13:10 パワーヨガ 安井	3日　赤松 10日　松本 17日　松本 24日　山口 31日　松本	13:00～ アウス
13:20～13:50 ☆初めてエアロ		
14:00～15:00 ファットバーン	3日　赤松 10日　松本 17日　松本 24日　山口 31日　松本	Jr スクール
15:10～16:00 週替わり		Jr スクール
	3日　BAILA BAILA　赤松 10日　コンディショニングストレッチ　松本 17日　コンディショニングストレッチ　松本 24日　ダンスエアロ　山口 31日　コンディショニングストレッチ　松本	
瀧川		選手コース
☆18:30～18:50 フリクション		
☆19:00～19:20 お腹すっきり 古川		
19:30～20:30 Group Fight GO or KAZU		成人スクール
		アウス 21:15～
22時まで		