

# オーパス 2018年3月タイムテーブル

…レッスン初心者の方に【お願い】レッスンの場所取りをご遠慮頂いているため、レッスン前にスタジオを利用される方はレッスンの開始10分前に一度スタジオから退出頂くよう、お願い致します。

	日			月			火			水			木			金			土			
	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	
11	30 10:30~11:15 4日 GROUP POWER 11日 GROUP FIGHT 25日 GROUP POWER Masa		成 人	30 10:30~11:15 スマイル 5日 立花 12・19・26日 谷村	30 10:30~11:15 MIZUNO ミット アクア 常川	30 10:30~11:30 やさしいヨガ とも	30 10:30~11:20 ダンスエアロ 前井	30 10:30~11:30 吉見 AQUA SMASH 05 肩こり腰痛 予防	30 10:30~11:30 エンジョイ 川崎	30 10:30~11:20 ファットバーン 林	30 10:30~11:20 ファットバーン 林	成 人	30 10:30~11:15 GROUP CENTERGY Maki	成 人	30 11:30~12:15 GROUP POWER Dai	30 11:30~12:15 スマイル 3・17日 谷村 10・24日 立花	30 11:30~12:15 RITMOS UNO	30 11:30~12:15 スマイル 3・17日 谷村 10・24日 立花	30 11:30~12:15 RITMOS UNO	30 11:30~12:15 スマイル 3・17日 谷村 10・24日 立花	成 人	
12	30 11:30~12:00 Masa			26日 Maki 50 11:25~11:55 GROUP POWER Dai	10 10:15~10:25 肩こり・腰痛予防 立花 26日 CLOSE	30 12:00~12:45 GROUP POWER Masa	30 11:30~12:15 GROUP FIGHT Dai	40 11:05~11:25 吉見	40 11:40~12:10 はじめてステップ 川崎	30 11:50~ アリス	30 11:50~ アリス		30 11:30~12:15 RITMOS UNO	30 11:50~ アリス	30 11:30~12:15 RITMOS UNO	30 11:30~12:15 RITMOS UNO	30 11:50~ アリス	30 11:30~12:15 RITMOS UNO	30 11:50~ アリス	30 11:50~ アリス	成 人	
13	30 4日 やさしいヨガ(今井) 11・25日 シェイアアップヨガ(中田)			26日 Maki 50 12:50~13:20 はじめてエアロ 屋鋪	00 12:50~13:20 はじめてエアロ 屋鋪	00 13:00~13:50 RITMOS YUKA	00 13:00~13:45 ピラティス 小山	00 13:00~13:45 ピラティス 小山	00 13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki	00 13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki	00 13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki	00 13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki	00 13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki	00 13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki	00 13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki	00 13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki	00 13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki	00 13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki	00 13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki	00 13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki	00 13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki	成 人
14	30 13:30~14:15 週替わり			30 13:30~14:30 ヨガ 小林	00 13:30~14:30 ヨガ 小林	00 14:00~14:50 ファットバーン YUKA	30 14:10~ アリス	55 13:55~14:40 ポルドブラ 林	55 13:55~14:15 ポルドブラ 大和	25 14:00~15:00 ヨガ 小林	25 14:00~15:00 ヨガ 小林	00 14:00~15:00 ヨガ 小林	00 14:00~15:00 ヨガ 小林	00 14:00~15:00 ヨガ 小林	00 14:00~15:00 ヨガ 小林	00 14:00~15:00 ヨガ 小林	00 14:00~15:00 ヨガ 小林	00 14:00~15:00 ヨガ 小林	00 14:00~15:00 ヨガ 小林	00 14:00~15:00 ヨガ 小林	00 14:00~15:00 ヨガ 小林	成 人
15	30 14:30~15:15 スマイル			35 14:35~14:50 浦	30 14:35~14:50 浦	00 14:50~15:35 スマイル 林	50 14:50~15:35 スマイル 林	50 14:50~15:35 スマイル 林	50 14:50~15:35 スマイル 林	55 15:05~15:35 アロマでローラー 浦	55 15:05~15:35 アロマでローラー 浦	30 15:05~15:35 アロマでローラー 浦	30 15:05~15:35 アロマでローラー 浦	30 15:05~15:35 アロマでローラー 浦	30 15:05~15:35 アロマでローラー 浦	30 15:05~15:35 アロマでローラー 浦	30 15:05~15:35 アロマでローラー 浦	30 15:05~15:35 アロマでローラー 浦	30 15:05~15:35 アロマでローラー 浦	30 15:05~15:35 アロマでローラー 浦	30 15:05~15:35 アロマでローラー 浦	成 人
16	30 16:10~ アリス			30 16:10~ アリス	30 16:10~ アリス	30 16:10~ アリス	30 16:10~ アリス	30 16:10~ アリス	30 16:10~ アリス	30 16:10~ アリス	30 16:10~ アリス	30 16:10~ アリス	30 16:10~ アリス	30 16:10~ アリス	30 16:10~ アリス	30 16:10~ アリス	30 16:10~ アリス	30 16:10~ アリス	30 16:10~ アリス	30 16:10~ アリス	30 16:10~ アリス	ジュニア
17	18日 休館日			18日 休館日	18日 休館日	18日 休館日	18日 休館日	18日 休館日	18日 休館日	18日 休館日	18日 休館日	18日 休館日	18日 休館日	18日 休館日	18日 休館日	18日 休館日	18日 休館日	18日 休館日	18日 休館日	18日 休館日	18日 休館日	ジュニア
18	日曜・祝日は 18時30分 までの営業 ※プールは17:00までの 利用です。			00 19:00~19:50 ファットバーン 川崎	00 19:00~19:50 ファットバーン 川崎	00 19:00~19:45 GROUP FIGHT Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	ジュニア
19				15 19:00~19:50 ファットバーン 川崎	15 19:00~19:50 ファットバーン 川崎	00 19:00~19:45 GROUP FIGHT Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	00 19:00~19:45 GROUP POWER Masa	ジュニア
20				40 20:00~20:30 はじめてエアロ 浦	40 20:00~20:30 はじめてエアロ 浦	00 20:00~21:00 RITMOS YUKA	00 20:00~20:45 GROUP FIGHT Masa	00 20:00~20:45 GROUP FIGHT Masa	00 20:00~20:45 GROUP FIGHT Masa	00 20:00~20:45 GROUP FIGHT Masa	00 20:00~20:45 GROUP FIGHT Masa	00 20:00~20:45 GROUP FIGHT Masa	00 20:00~20:45 GROUP FIGHT Masa	00 20:00~20:45 GROUP FIGHT Masa	00 20:00~20:45 GROUP FIGHT Masa	00 20:00~20:45 GROUP FIGHT Masa	00 20:00~20:45 GROUP FIGHT Masa	00 20:00~20:45 GROUP FIGHT Masa	00 20:00~20:45 GROUP FIGHT Masa	00 20:00~20:45 GROUP FIGHT Masa	00 20:00~20:45 GROUP FIGHT Masa	ジュニア
21	申し訳ありませんが祝日は 下記のプールプログラム ・アクアスマッシュ ・MIZUNOミットアクア ・アクアピクス ・肩こり腰痛予防クラス をCLOSEとさせていただきます。			40 20:40~21:25 GROUP CENTERGY Maki	40 20:40~21:25 GROUP CENTERGY Maki	00 20:40~21:15 RITMOS YUKA	55 20:55~21:15 松岡	55 20:55~21:15 松岡	55 20:55~21:15 松岡	55 20:55~21:15 松岡	55 20:55~21:15 松岡	55 20:55~21:15 松岡	55 20:55~21:15 松岡	55 20:55~21:15 松岡	55 20:55~21:15 松岡	55 20:55~21:15 松岡	55 20:55~21:15 松岡	55 20:55~21:15 松岡	55 20:55~21:15 松岡	55 20:55~21:15 松岡	55 20:55~21:15 松岡	ジュニア
22				21:45~ アリス	21:45~ アリス	21:30~ アリス	21:30~ アリス	21:30~ アリス	21:30~ アリス	21:30~ アリス	21:30~ アリス	21:30~ アリス	21:30~ アリス	21:30~ アリス	21:30~ アリス	21:30~ アリス	21:30~ アリス	21:30~ アリス	21:30~ アリス	21:30~ アリス	21:30~ アリス	ジュニア

22時までの営業