

# オーパス水口 2018年5月レッスンスケジュール ※ ☆は初めての方に おすすめのクラスです。

| 時間 | 日  |   |             | 月  |                               |               | 火                                  |                             |                               | 水                                  |                               |                             | 木                                 |                                   |                                   | 金                             |                                 |                               | 土                                 |   |                               | 時間                     |                              |               |    |    |
|----|--|---|-------------|--|-------------------------------|---------------|------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|---|-------------------------------|------------------------|------------------------------|---------------|----|----|
|    | スタジオ   | バイク<br>エア   | プール         | スタジオ                                     | バイク<br>エア                     | プール           | スタジオ                               | バイク<br>エア                   | プール                           | スタジオ                               | バイク<br>エア                     | プール                         | スタジオ                              | バイク<br>エア                         | プール                               | スタジオ                          | バイク<br>エア                       | プール                           | スタジオ                              | バイク<br>エア   | プール                           |                        |                              |               |    |    |
| 10 |  |   |             |  |                               |               | 10:15~10:25<br>☆シナピクス              | スタッフ                        |                               |                                    |                               |                             |                                   |                                   |                                   |                               |                                 |                               |                                   |   |                               | 10                     |                              |               |    |    |
| 11 | 10:30~11:15<br>☆ヨカピラティス<br>寺村                    | 10:40~11:00<br>☆ベダリング<br>スタッフ                     |             | 10:20~11:00<br>☆気功体操<br>寺村               |                               | 10:30~10:50   | 10:30~11:15<br>☆スマイル<br>幸野         | 成人<br>スクール                  |                               | 10:20~11:10<br>☆ZUMBA GOLD<br>寺村   |                               |                             | 10:30~11:20<br>☆BAILA・BAILA<br>赤松 |                                   | 10:15~10:45<br>☆初めてステップ<br>犬山     |                               |                                 | 成人<br>スクール                    | 10:20~10:50<br>☆ストレッチローラー<br>スタッフ |   | 11                            |                        |                              |               |    |    |
| 12 | 11:25~12:25<br>☆スマイルサーキット<br>寺村                  |   |             | 11:10~11:55<br>☆スマイル<br>勝見               |                               |               | 11:25~12:10<br>☆GroupFight<br>KAZU |                             | 11:45~<br>アウス                 | 11:20~12:10<br>☆ヨガ<br>原口           |                               |                             | 11:30~12:30<br>☆ヨガ<br>吉川          |                                   | 10:55~11:55<br>☆ファットバーン<br>犬山     |                               |                                 | 11:45~<br>アウス                 | 11:00~12:00<br>☆ファットバーン<br>安井     | 11:00~11:30<br>R30<br>☆スタッフ                                 | 12                            |                        |                              |               |    |    |
| 13 | 12:35~12:55<br>☆お腹すっきり                           | スタッフ  |             | 12:15~13:15<br>☆b-iベルヴィス<br>(骨盤調整)<br>勝見 |                               |               | 12:30~13:30<br>☆ヨガ<br>前田           |                             | 12:00~12:45<br>☆アクア<br>澁谷     | 12:20~13:05<br>☆GroupPower<br>USU  |                               |                             | 12:40~13:25<br>☆スマイルステップ<br>前田    | 12:45~13:15<br>R30<br>☆スタッフ       | 12:00~12:45<br>☆アクア<br>赤松         | 12:05~12:55<br>☆ハレストレッチ<br>結仁 |                                 |                               | 12:10~13:10<br>☆ハワ-ヨガ<br>安井       | 5..休館日<br>12..赤松<br>19..松本<br>26..松本                        | 13:00~<br>アウス                 | 13                     |                              |               |    |    |
| 14 | 14:00~14:45<br>☆週替わり<br>クラス                      | 6..休館日<br>13..スマイル<br>20..休館日<br>27..ピラティス        | 古川<br>川南    | 14:10~14:40<br>☆初めてエアロ<br>犬山             |                               | 14:30~<br>アウス | 14:20~15:20<br>☆ファットバーン<br>前田      |                             | 14:30~14:50<br>☆ベダリング<br>スタッフ | 14:15~15:00<br>☆セルフコンディショニング<br>安井 |                               | 14:30~<br>アウス               | 14:15~14:45<br>☆空手ピクス<br>瀧川       |                                   | 13:35~14:05<br>☆GroupPower<br>USU | 13:45~14:45<br>☆ヨガ<br>山内      |                                 |                               | 13:20~13:50<br>☆初めてエアロ            | 5..休館日<br>12..赤松<br>19..松本<br>26..松本                        | Jr<br>スクール                    | 14                     |                              |               |    |    |
| 15 | 15:00~15:50<br>☆週替わり<br>クラス                      |   |             | 14:50~15:40<br>☆ステップアップ<br>犬山            |                               |               | 15:30~15:50<br>☆フリクション             |                             |                               |                                    |                               |                             |                                   | 14:50~15:25<br>☆ストレッチローラー<br>スタッフ |                                   |                               |                                 |                               | 15:10~16:00<br>☆週替わり<br>クラス       |   | Jr<br>スクール                    | 15                     |                              |               |    |    |
| 16 | 16:00~16:45<br>☆GroupFight<br>スタッフ               | 6..休館日<br>13..Group Power<br>20..休館日<br>27..ZUNBA | KAZU<br>かりん |  |                               | Jr<br>スクール    |                                    | Jr<br>スクール                  |                               | Jr<br>スクール                         |                               | Jr<br>スクール                  |                                   |                                   |                                   |                               |                                 | Jr<br>スクール                    |                                   | 5..休館日<br>12..BAILA BAILA<br>19..コンディショニング<br>26..コンディショニング | 赤松<br>松本<br>松本                | Jr<br>スクール             | 16                           |               |    |    |
| 17 |  | 17:00~17:30<br>R30<br>☆スタッフ                       |             |  |                               | Jr<br>スクール    |                                    | Jr<br>スクール                  |                               | Jr<br>スクール                         |                               | Jr<br>スクール                  |                                   |                                   |                                   |                               |                                 | Jr<br>スクール                    |                                   |   |                               | Jr<br>スクール             | 17                           |               |    |    |
| 18 |  |   |             |  |                               | Jr<br>スクール    |                                    | Jr<br>スクール                  |                               | Jr<br>スクール                         |                               | Jr<br>スクール                  |                                   |                                   |                                   |                               |                                 | Jr<br>スクール                    |                                   |   |                               | 選手<br>コース              | 18                           |               |    |    |
| 19 | 18時30分までの営業<br>~お知らせ~                            |   |             | 19:00~19:45<br>☆スマイル<br>寺村               |                               | 選手<br>コース     | 19:00~19:45<br>☆GroupFight<br>GO   |                             |                               | 選手<br>コース                          | 19:00~20:00<br>☆ファットバーン<br>赤松 | 19:30~20:00<br>R30<br>☆スタッフ | 選手<br>コース                         | 18:30~19:00<br>☆初めてエアロ<br>寺村      |                                   | 選手<br>コース                     | 19:10~20:00<br>☆スマイルサーキット<br>寺村 | 19:40~20:00<br>☆ベダリング<br>スタッフ |                                   | 選手<br>コース   | 18:30~18:50<br>☆フリクション<br>瀧川  | 19:00~19:20<br>☆お腹すっきり | 古川                           | 19            |    |    |
| 20 | 5月3日(木)~6日(日)<br>20日(日)は<br>休館日となります。            |   |             | 19:55~20:45<br>☆ZUMBA<br>寺村              | 20:10~20:30<br>☆ベダリング<br>スタッフ |               | 20:00~20:45<br>☆GroupPower<br>USU  |                             |                               | 選手<br>コース                          | 20:10~20:40<br>☆初めてエアロ<br>赤松  |                             |                                   |                                   |                                   |                               |                                 |                               |                                   | 20:00~21:00<br>☆エンジョイ<br>山口                                 | 20:30~21:00<br>R30<br>☆スタッフ   |                        | 成人<br>スクール                   | 20            |    |    |
| 21 |  |   |             | 21:00~21:45<br>☆GroupPower<br>KAZU       |                               | 成人<br>スクール    | 21:00~22:00<br>☆アロマヨガ<br>吉川        | 21:00~21:20<br>☆ベダリング<br>森野 |                               |                                    | 20:50~21:20<br>☆空手ピクス<br>瀧川   |                             |                                   | 成人<br>スクール                        |                                   |                               |                                 |                               |                                   |   | 21:10~21:55<br>☆初めてステップ<br>山口 | アウス<br>21:10~          |                              | アウス<br>21:15~ | 21 |    |
| 22 | 祝日は、肩こり腰痛予防教室<br>アクアピクス・アクアスマッシュ<br>はCLOSEとなります。 |   |             |  |                               | アウス<br>21:50~ |                                    |                             |                               |                                    |                               |                             |                                   |                                   |                                   |                               |                                 |                               |                                   |   |                               | アウス<br>22:05~          | 22:00~22:30<br>☆TABATA<br>山口 | 22時までの営業      |    | 22 |