

オーパス水口 2018年8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	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 ☆シナピビクス	スタッフ														10	
11	10:30~11:15 ヨガピラティス ☆ 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				10:30~11:10 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 R30 ☆ スタッフ	11	
12	11:25~12:25 スマイルサーキット 寺村			11:15~12:00 スマイル 勝見			11:25~12:10 GroupFight KAZU	アウス	11:45~12:05 ヨガ 原口	11:45~12:05 ヘッドリング ☆ スタッフ			11:30~12:30 ヨガ 吉川			10:55~11:55 ファットバーン 犬山			11:45~ アウス	11:00~12:00 ファットバーン 安井		12	
13	12:35~12:55 ☆ お腹すっきり	スタッフ		12:15~13:15 b-iベルヴィス (骨盤調整) ☆ 勝見			12:30~13:30 ヨガ 前田	成人 スクール	12:20~13:05 GroupPower USU			12:40~13:10 初級ステップ ☆ 前田	12:45~13:15 R30 ☆ スタッフ	12:40~13:10 初級ステップ ☆ 前田		12:00~12:45 アクア 赤松	12:05~12:55 ハレエストレッチ 結仁			12:10~13:10 ハワ-ヨガ 安井	4・古川 11・赤松 18・濱岡 25・西村	13:00~ アウス	13
14	14:00~14:45 スマイル 古川	12日のみ 赤松		14:10~14:40 初めてエアロ 犬山			13:30~13:50 ☆ お腹すっきり	水中 歩行	13:15~14:00 スマイル 安井			13:20~14:05 スマイル 前田			13:05~13:35 ハレEX 結仁			14:30~ アウス	14:00~15:00 ファットバーン	4・古川 11・赤松 18・14:00~14:45 スマイル 濱岡 25・西村		14	
15	15:00~15:50 Group Power KAZU	12日のみ BAILA BAILA 赤松		14:50~15:40 ステップアップ 犬山			14:20~15:20 ファットバーン 前田	Jr スクール	14:30~15:00 セルコンディショニング 安井			14:55~15:30 フリクシオン			14:55~15:25 ☆ 空手ピクス 瀧川			14:30~ アウス	15:10~16:00 週替わり クラス			15	
16	16:00~16:45 GroupFight ☆ スタッフ							Jr スクール	15:10~15:30 フリクシオン	スタッフ								14:30~ アウス	4・CLOSE 11・BAILA BAILA 赤松 18・CLOSE 25・バレット			16	
17		17:00~17:30 R30 ☆ スタッフ						Jr スクール															17
18								Jr スクール															18
19	18時30分までの営業							選手 コース															19
20	~お知らせ~ 8月1日(水) 8月14(火)~16日(木) 8月19日(日)は 休館日となります。 8月13日(月)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 アクアピクス・アクアスマッシュ はCLOSEとなります。			19:00~19:45 スマイル 寺村			19:00~19:45 GroupFight GO	選手 コース	19:00~20:00 ファットバーン 赤松	19:30~20:00 R30 ☆ スタッフ			19:10~20:00 スマイルサーキット 寺村	19:40~20:00 ヘッドリング ☆ スタッフ		19:00~19:50 RITMOS MANA			選手 コース	19:00~19:20 ☆ お腹すっきり	19:30~20:30 Group Fight スタッフ		20
21				19:55~20:45 ZUMBA 寺村	20:10~20:30 ヘッドリング ☆ スタッフ	20:00~20:45 GroupPower USU	20:10~20:40 初めてエアロ 赤松		20:50~21:20 空手ピクス 瀧川	成人 スクール	21:00~21:20 ヘッドリング ☆ スタッフ	21:00~21:55 GroupFight GO			21:10~21:55 GroupFight GO			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	21:10~ アウス
22				21:00~21:45 GroupPower KAZU			21:00~22:00 アロマヨガ 吉川	アウス	21:30~22:00 青春サーキット 古川							22:00~22:30 TABATA 山口						22時までの営業	22