

オーパス 2018年7月タイムテーブル



...レッスン初心者の方に
オススメのクラスです。

【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	
11	10:30~11:15 8日 GROUP FIGHT (Masa) 15日 GROUP POWER (Masa) 29日 ファットバーン (屋舗)	成 立花	10:15~10:25 肩こり・腰痛予防 スタッフ	10:30~11:15 スマイル 立花	50 R30 Dai	30 ミット アクア 常川	10:30~11:30 やさしいヨガ とも	成 人	10:30~11:20 ファットバーン 立花	30 吉見	30 AQUA SMASH 05 ダンス エアロ 谷村	10:30~11:30 エンジョイ 川崎	成 人	10:30~11:20 ファットバーン 林	成 人	10:30~11:15 GROUP CENTERGY Maki	成 人	30	
12	11:30~12:00 8日 GROUP POWER (Masa) 15日 GROUP FIGHT (Masa) 29日 ピラティス (屋舗)	人	10:30~11:15 R30 Dai	11:30~12:20 RITMOS YU	2・23日 CLOSE 定員 10名	12:00~12:45 GROUP POWER Masa	12:00~12:45 GROUP FIGHT Dai	24日 Maki	11:30~12:15 GROUP FIGHT Dai	11:05~11:25 吉見	11:40~12:10 はじめてステップ 川崎	11:30~12:20 RITMOS UNO	11:50~ アクス	11:30~12:20 RITMOS UNO	11:50~ アクス	11:30~12:15 スマイル 谷村	21日 立花	11:50~ アクス	30
13	13:30~14:15 シェイアアップヨガ	1・22日 休館日	12:50~13:20 はじめてエアロ 屋舗	16日 立花	成 人	13:00~13:50 RITMOS YUKA	13:00~13:45 ピラティス 小山	30 アクア ウォーク 浦	13:00~13:45 ピラティス 小山	25日 12:00~12:45	13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki	13:00~13:45 GROUP FIGHT Masa	27日 Dai	13:00~13:45 GROUP FIGHT Masa	25 定員 10名	12:30~13:15 GROUP FIGHT Maki	25 定員 10名	11:50~ アクス	30
14	14:30~15:15 スマイル 中田	2日 ピラティス (屋舗) 9日 やさしいヨガ (奥村) 16日 GROUP FIGHT (Dai) 23日 ピラティス (屋舗) 30日 やさしいヨガ (奥村)	13:30~14:30	14:15~ アクス	14:00~14:50 ファットバーン YUKA	14:00~14:50 ファットバーン YUKA	14:10~ アクス	13:55~14:40 ポルドブラ 林	14:00~14:45 GROUP POWER Dai	14:50~15:35 スマイル 林	14:00~14:45 GROUP POWER Dai	14:00~15:00 R30 Dai	6日 やさしいヨガ (奥村) 13日 ピラティス (小山) 20日 やさしいヨガ (奥村) 27日 ピラティス (小山)	14:00~15:00 R30 Dai	13:25~13:45 お腹すっきり 大和	7日 ポルドブラ 28日 RITMOS	15:30~16:15 林	14:15~ アクス	30
15	16:10~ アクス	14:35~14:50 浦	15:00~15:20 立花	3日 お腹すっきり 10日 青春サーキット 17日 フリクション 24日 お腹すっきり 31日 青春サーキット	30 ジュニア	15:00~15:20 立花	15:00~15:20 スマイル 林	30 ジュニア	15:00~15:30 アロマでローラー 浦	30 ジュニア	15:00~15:30 アロマでローラー 浦	30 ジュニア	30 ジュニア	30 ジュニア	30 ジュニア	15:30~16:15 林	ジュニア	30 ジュニア	30
16	17:00~ アクス	14:35~14:50 浦	15:00~15:20 立花	3日 お腹すっきり 10日 青春サーキット 17日 フリクション 24日 お腹すっきり 31日 青春サーキット	30 ジュニア	15:00~15:20 立花	15:00~15:20 スマイル 林	30 ジュニア	15:00~15:30 アロマでローラー 浦	30 ジュニア	15:00~15:30 アロマでローラー 浦	30 ジュニア	30 ジュニア	30 ジュニア	30 ジュニア	15:30~16:15 林	ジュニア	30 ジュニア	30
17	18:00~ アクス	14:35~14:50 浦	15:00~15:20 立花	3日 お腹すっきり 10日 青春サーキット 17日 フリクション 24日 お腹すっきり 31日 青春サーキット	30 ジュニア	15:00~15:20 立花	15:00~15:20 スマイル 林	30 ジュニア	15:00~15:30 アロマでローラー 浦	30 ジュニア	15:00~15:30 アロマでローラー 浦	30 ジュニア	30 ジュニア	30 ジュニア	30 ジュニア	15:30~16:15 林	ジュニア	30 ジュニア	30
18	18時30分 までの営業 ※プールは17:00までの 利用です。	14:35~14:50 浦	15:00~15:20 立花	3日 お腹すっきり 10日 青春サーキット 17日 フリクション 24日 お腹すっきり 31日 青春サーキット	30 ジュニア	15:00~15:20 立花	15:00~15:20 スマイル 林	30 ジュニア	15:00~15:30 アロマでローラー 浦	30 ジュニア	15:00~15:30 アロマでローラー 浦	30 ジュニア	30 ジュニア	30 ジュニア	30 ジュニア	15:30~16:15 林	ジュニア	30 ジュニア	30
19	18時30分 までの営業 ※プールは17:00までの 利用です。	14:35~14:50 浦	15:00~15:20 立花	3日 お腹すっきり 10日 青春サーキット 17日 フリクション 24日 お腹すっきり 31日 青春サーキット	30 ジュニア	15:00~15:20 立花	15:00~15:20 スマイル 林	30 ジュニア	15:00~15:30 アロマでローラー 浦	30 ジュニア	15:00~15:30 アロマでローラー 浦	30 ジュニア	30 ジュニア	30 ジュニア	30 ジュニア	15:30~16:15 林	ジュニア	30 ジュニア	30
20	18時30分 までの営業 ※プールは17:00までの 利用です。	14:35~14:50 浦	15:00~15:20 立花	3日 お腹すっきり 10日 青春サーキット 17日 フリクション 24日 お腹すっきり 31日 青春サーキット	30 ジュニア	15:00~15:20 立花	15:00~15:20 スマイル 林	30 ジュニア	15:00~15:30 アロマでローラー 浦	30 ジュニア	15:00~15:30 アロマでローラー 浦	30 ジュニア	30 ジュニア	30 ジュニア	30 ジュニア	15:30~16:15 林	ジュニア	30 ジュニア	30
21	18時30分 までの営業 ※プールは17:00までの 利用です。	14:35~14:50 浦	15:00~15:20 立花	3日 お腹すっきり 10日 青春サーキット 17日 フリクション 24日 お腹すっきり 31日 青春サーキット	30 ジュニア	15:00~15:20 立花	15:00~15:20 スマイル 林	30 ジュニア	15:00~15:30 アロマでローラー 浦	30 ジュニア	15:00~15:30 アロマでローラー 浦	30 ジュニア	30 ジュニア	30 ジュニア	30 ジュニア	15:30~16:15 林	ジュニア	30 ジュニア	30
22	18時30分 までの営業 ※プールは17:00までの 利用です。	14:35~14:50 浦	15:00~15:20 立花	3日 お腹すっきり 10日 青春サーキット 17日 フリクション 24日 お腹すっきり 31日 青春サーキット	30 ジュニア	15:00~15:20 立花	15:00~15:20 スマイル 林	30 ジュニア	15:00~15:30 アロマでローラー 浦	30 ジュニア	15:00~15:30 アロマでローラー 浦	30 ジュニア	30 ジュニア	30 ジュニア	30 ジュニア	15:30~16:15 林	ジュニア	30 ジュニア	30

選手コースの時間帯はフリーコースが
ございません。ご了承下さい。

7月25日(水)~8月24日(金)は短期水泳教室のためプールレッスンに変更がございます。
お手数をおかけしますが、館内POPにて

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。

申し訳ございませんが祝日は
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
・シナブピクス
をCLOSEとさせていただきます。

7・14日 RITMOS(YUKA)
21・28日 アロマでローラー(吉見)

14日
YUKA

22時までの営業