

オーパス水口 2018年9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		レディー ス成人 スクール	10:30~11:20 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			11:45~ アウス	11:20~12:10 ヨガ 原口	11:45~12:05 ヘダリング ☆ 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			12:00~12:45 アクア 澁谷	12:20~13:05 GroupPower USU		12:40~13:25 スマイルステップ 前田	12:45~13:15 R30 ☆ スタッフ		12:00~12:45 アクア 赤松	12:05~12:55 ハレストレッチ 結仁		12:10~13:10 ハワヨガ 安井	11:00~11:30 R30 ☆ スタッフ	13:00~ アウス	13
14	30日のみ 13:05~13:55 ストリートダンス	山口		2018年9月1日(土)~9月23日(日)は 休館日となります。			13:30~13:50 ☆お腹すっきり		成人 スクール	13:15~14:00 スマイル 安井		13:35~14:20 スマイル 前田				13:05~13:35 ハレEX 結仁		水中歩行	13:20~13:50 初めてエアロ	11:00~11:30 R30 ☆ スタッフ	13:00~ アウス	14
15	14:00~14:45 スマイル 古川			14:10~14:40 初めてエアロ 犬山		14:30~ アウス	14:20~15:20 ファットバーン 前田			14:15~15:00 セルフコンディショニング 安井		14:30~ アウス	14:30~15:00 GroupPower USU			13:45~14:45 ヨガ 山内		14:30~ アウス	14:00~15:00 ファットバーン	11:00~11:30 R30 ☆ スタッフ	13:00~ アウス	15
16	15:00~15:50 Group Power KAZU			14:50~15:40 ステップアップ 犬山					Jr スクール	15:10~15:30 フリクシオン		Jr スクール				14:55~15:25 ☆ 空手ピクス 瀧川		Jr スクール	15:10~16:00 週替わり クラス	11:00~11:30 R30 ☆ スタッフ	13:00~ アウス	15
17	16:00~16:45 GroupFight ☆ スタッフ								Jr スクール			Jr スクール						Jr スクール	11:00~11:30 R30 ☆ スタッフ	11:00~11:30 R30 ☆ スタッフ	13:00~ アウス	16
18									Jr スクール			Jr スクール						Jr スクール	11:00~11:30 R30 ☆ スタッフ	11:00~11:30 R30 ☆ スタッフ	13:00~ アウス	17
19	17:00~17:30 R30 ☆ スタッフ								Jr スクール			Jr スクール						Jr スクール	11:00~11:30 R30 ☆ スタッフ	11:00~11:30 R30 ☆ スタッフ	13:00~ アウス	18
19	18時30分までの営業						19:00~19:45 スマイル 寺村		選手 コース	19:00~19:45 GroupFight GO		選手 コース	18:30~19:00 初めてエアロ ☆ 寺村					選手 コース	18:30~18:50 フリクシオン ☆ 瀧川	19:00~19:20 お腹すっきり ☆ 古川	19:00~19:50 RITMOS MANA	19
20	~お知らせ~ 9月1日(土)・9月23日(日)は 休館日となります。						19:55~20:45 ZUMBA 寺村		選手 コース	20:00~20:45 GroupPower USU		選手 コース	19:30~20:00 R30 ☆ スタッフ					選手 コース	19:30~20:30 Group Fight スタッフ		20:00~21:00 R30 ☆ スタッフ	20
21	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。						21:00~21:45 GroupPower KAZU		成人 スクール	21:00~22:00 アロマヨガ 吉川		成人 スクール	20:10~20:40 初めてエアロ 赤松					成人 スクール	20:10~21:00 エンジョイ 山口		20:30~21:00 R30 ☆ スタッフ	21
22									アウス	21:00~21:20 ☆ ヘダリング スタッフ		アウス	21:10~21:55 GroupFight GO					アウス	21:10~21:55 初めてステップ ☆ 山口		21:10~ アウス	22
																			22時までの営業			