

オーパス水口 2018年10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 ベタリング ☆ 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	7・14・CLOSE		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 バレエストレッチ 結仁 ☆	5・CLOSE 12・アクア 澁谷			12:10~13:10 ハーヨガ 安井	13:00~ アウス	13		
14	13:05~13:55 ストリートダンス 山口	7・ピラティス 14・スマイル 21・休館日 28・14:30~15:40 ハロウィンエアロ	川南 山口	13:30~13:50 ☆お腹すっきり	白田	成人 スクール	13:40~14:10 初めてエアロ 前田 ☆		14:30~ アウス	13:15~14:00 スマイル 安井		13:35~14:20 スマイル 前田			13:05~13:35 バレエEX 結仁			水中 歩行	13:20~13:50 初めてエアロ ☆	6・赤松 13・山口 20・西村 27・松本	13:00~13:50 初めてエアロ ☆	14		
15	14:00~14:45 スマイル	7・ZUNBA 14・ピラティス 21・休館日 28・イベントの為CLOSE	かりん 山口	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 ☆	14:30~ アウス	14:15~15:00 セル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	6・赤松 13・山口 20・西村 27・松本	Jr スクール	15		
16	15:00~15:50 週替わり			14:50~15:40 ステップアップ 犬山		Jr スクール		Jr スクール				15:10~15:30 ストレッチローラー スタッフ ☆			14:55~15:25 お腹すっきり スタッフ ☆			Jr スクール	5日・空手ピクス 瀧川	15:10~16:00 週替わり クラス		Jr スクール	16	
17	16:00~16:45 GroupFight ☆ スタッフ	7・CLOSE		17:00~17:30 R30 ☆ スタッフ		Jr スクール		Jr スクール										Jr スクール	6・BAILA BAILA 13・ダンスエアロ 20・バレトン 27・コンディショニングストレッチ	赤松 山口 西村 松本	Jr スクール	17		
18		7・14・CLOSE				Jr スクール		Jr スクール										Jr スクール				選手 コース	18	
19	18時30分までの営業						19:00~19:45 GroupFight GO ☆		19:00~20:00 ファットバーン 赤松 ☆	19:30~20:00 R30 ☆ スタッフ		18:30~19:00 初めてエアロ ☆ 寺村	19:10~20:00 スマイルサーキット 寺村 ☆	19:40~20:00 ベタリング ☆ スタッフ		19:00~19:50 RITMOS MANA			選手 コース	18:30~18:50 フリクション ☆ 瀧川	19:00~19:20 お腹すっきり ☆ スタッフ		選手 コース	19
20	~お知らせ~ 10月1日(月)・10月21日(日) は休館日となります。			19:55~20:45 ZUMBA 寺村 ☆	20:10~20:30 ベタリング ☆ スタッフ	成人 スクール	20:00~20:45 GroupPower USU ☆		20:10~20:40 初めてエアロ 赤松 ☆			20:10~21:00 ヨガ 前田 ☆			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	19:30~20:30 Group Fight スタッフ		成人 スクール	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 ☆	21:00~21:20 ベタリング ☆ スタッフ		20:50~21:20 空手ピクス 瀧川 ☆		21:10~21:55 GroupFight GO ☆			21:10~21:55 初めてステップ ☆ 山口			成人 スクール	アウス 21:10~		アウス 21:15~		成人 スクール	21
22						アウス 21:50~		アウス 21:30~		21:30~22:00 青春サーキット 古川 ☆	3・10・CLOSE		アウス 22:10~			22:00~22:30 TABATA 山口 ☆						22時までの営業		22