

オーパス水口 2018年12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 | ハイエリア | プール | スタジオ | ハイエリア | プール | スタジオ | ハイエリア | プール | スタジオ | ハイエリア | プール | スタジオ | ハイエリア | プール | スタジオ | ハイエリア | プール | スタジオ | ハイエリア | 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 | |
| 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 | 11:00~11:30 R30 ★スタッフ | 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 ★バレエストレッチ 結仁 | | 12:10~13:10 ★ハワ-ヨガ 安井 | 13:00~ ★アウス | 13 | |
| 14 | 14:00~14:45 ★スマイル | | | 13:30~13:50 ★お腹すっきり | | 成人 スクール | 13:40~14:10 ★初めてエアロ 前田 | | 水中 歩行 | | 13:15~14:00 ★スマイル 安井 | | 13:15~14:00 ★セルフコンディショニング 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 | 8・松本 15・松本 22・西村 29・山口 | 14 | |
| 15 | 15:00~15:50 ★週替わり | | | 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 | 14:20~14:40 ★ヘダリング スタッフ | 14:30~ ★アウス | | 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 | | 14:30~ ★アウス | 14:55~15:15 ★お腹すっきり | ★スタッフ | | 14:00~15:00 ★ファットバーン | 8・松本 15・松本 22・西村 29・山口 | Jr スクール | |
| 16 | 16:00~16:45 ★GroupFight スタッフ | | | | | Jr スクール | | | Jr スクール | | | | | Jr スクール | | | | | Jr スクール | 15:10~16:00 ★週替わり クラス | | Jr スクール | |
| 17 | 17:00~17:30 R30 ★スタッフ | | | | | Jr スクール | | | Jr スクール | | | | | Jr スクール | | | | | Jr スクール | | 8・コンディショニングストレッチ 松本 15・コンディショニングストレッチ 松本 22・バレトン 29・ダンスエアロ 山口 | Jr スクール | |
| 18 | | | | | | Jr スクール | | | Jr スクール | | | | | Jr スクール | | | | | Jr スクール | | | 選手 コース | |
| 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 | | 19:00~20:00 ★ファットバーン 赤松 | 19:30~20:00 R30 ★スタッフ | | 選手 コース | 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 ★ヘダリング スタッフ | | 選手 コース | 19:00~19:50 ★RITMOS MANA | ★19:00~19:20 お腹すっきり | ★吉川 | 19 |
| 20 | ~お知らせ~ 12月1/23/30/31 は休館日となります。 | | | 19:55~20:45 ★ZUMBA 寺村 | 20:10~20:30 ★ヘダリング スタッフ | | 20:00~20:45 ★GroupPower USU | | | 20:10~20:40 ★初めてエアロ 赤松 | | | | 20:10~21:00 ★ヨガ 前田 | | 20:00~21:00 ★エンジョイ 山口 | 20:30~21:00 R30 ★スタッフ | | | 19:30~20:30 ★Group Fight スタッフ | | 成人 スクール | |
| 21 | | | | 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 ★ヘダリング スタッフ | | 20:50~20:10 ★お腹すっきり 古川 | | | | 21:10~21:55 ★GroupFight GO | | 21:10~21:55 ★初めてステップ 山口 | | | アウス 21:10~ | | アウス 21:15~ | 21 | |
| 22 | | | | | | アウス 21:50~ | | | アウス 21:30~ | | 21:20~21:50 ★青春サーキット 古川 | | | | | 22:00~22:30 ★TABATA 山口 | | | | | | 22時までの営業 | 22 |

肩こり腰痛予防
スタッフ

2・14:30 ~ 15:30
Group Power 新曲発表
9・古川
16・ピラティス かりん
23・休館日
30・休館日

2・15:45 ~ 14:45
Group Fight 新曲発表
9・Group Power KAZU
16・ZUNBA かりん
23・休館日
30・休館日

18時30分までの営業

~お知らせ~
12月1/23/30/31
は休館日となります。

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。

8・松本
15・松本
22・西村
29・山口

8・松本
15・松本
22・西村
29・山口

8・コンディショニングストレッチ
松本
15・コンディショニングストレッチ
松本
22・バレトン
29・ダンスエアロ
山口