

オーパス水口 2019年1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		
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				12:15~13:15 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 渋谷	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	12:10~12:30 ヘダリング ★スタッフ		12:10~13:10 ハワーヨガ 安井		13:00~ アウス	13	
14	14:00~14:45 スマイル			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		14:20~14:40 ヘダリング ★スタッフ	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	13:20~13:50 初めてエアロ	5・松本 12・西村 19・濱岡 26・松本		14	
15	15:00~15:50 週替わり			14:50~15:40 ステップアップ 犬山									15:10~15:30 ストレッチローラー ★スタッフ		14:55~15:15 ★お腹すっきり	★スタッフ		15:10~16:00 週替わり クラス		5・松本 12・西村 19・14:00~14:45 スマイル 濱岡 26・松本		15	
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		Jr スクール				Jr スクール	5・コンディショニングストレッチ 松本 12・バレトン 19・CLOSE	12・松本 西村	Jr スクール	16	
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		Jr スクール				Jr スクール	26・コンディショニングストレッチ 松本			17	
18						Jr スクール		Jr スクール		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	18
19	18時30分までの営業						19:00~19:45 スマイル 寺村		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	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		18:30~19:00 初めてエアロ ★寺村		19:00~19:50 RITMOS MANA		19:00~19:30 GroupPower TOSHI		19	
20	~お知らせ~ 1月2・3・20・21 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		20:10~21:00 エンジョイ 山口	20:30~21:00 R30 ★スタッフ				19:45~20:45 Group Fight スタッフ			成人 スクール	20	
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		20:50~21:10 お腹すっきり 古川		21:10~21:55 GroupFight GO		成人 スクール		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~				21:20~21:50 青春サーキット 古川				アウス 22:05~		22:00~22:30 TABATA 山口					22時までの営業	22	