

オーパス 2019年2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	ハイグ スタジオ	プール	スタジオ	ハイグ スタジオ	プール	スタジオ	ハイグ スタジオ	プール	スタジオ	ハイグ スタジオ	プール	スタジオ	ハイグ スタジオ	プール	スタジオ	ハイグ スタジオ	プール
			30			30			30			30			30			30
11	10:30~11:15 シェイプアップヨガ 中田		成 人	10:30~11:15 スマイル 谷村	10:30~11:15 MIZUNO ミット アクア 常川	成 人	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		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
12	11:30~12:15 スマイル 中田			11:30~12:20 RITMOS YU			12:00~12:45 GROUP POWER Maki	定員 18名		11:30~12:15 GROUP FIGHT Dai		11:40~12:10 はじめてステップ 川崎		11:30~12:20 RITMOS UNO		11:30~12:15 スマイル 谷村		11:50~ アクス
13	定員 18名			12:50~13:20 はじめてエアロ 屋舗		成 人	13:00~13:50 RITMOS YUKA		30	13:00~13:45 ピラティス 小山		13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki		13:00~13:45 GROUP FIGHT Dai		12:30~13:15 GROUP FIGHT Maki		11:50~ アクス
14	13:30~14:00 GROUP POWER Dai			13:30~14:30			14:00~14:50 ファットバーン YUKA		30	13:55~14:40 ポルドブラ 林		14:00~14:45 GROUP POWER Dai	定員 18名	14:00~15:00 R30 Dai	定員 10名	13:25~13:45 お腹すっきり 大和		25 55
15	14:15~15:00 GROUP FIGHT Dai			4日 やさしいヨガ(ひろみ) 11日 GROUP POWER(YAMATO) 18日 やさしいヨガ(ひろみ) 25日 GROUP CENTERGY(MAKI)					30	14:50~15:35 スマイル 林		7・21日 YAMATO		1日 GROUP CENTERGY (MAKI) 8日 ピラティス (小山) 15日 やさしいヨガ (とも) 22日 やさしいヨガ (とも)		2日 RITMOS 23日 ポルドブラ		55
16			R30 Dai						30									30
17	17日 休館日								30									30
18	選手コースの時間帯はフリーコースがございません。申し訳ございませんがご了承下さい。																	
19	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。																	
20			30	19:00~19:50 ファットバーン 川崎	30	選 手	19:00~19:45 GROUP FIGHT Dai	定員 10名		19:00~19:45 GROUP POWER Dai	定員 18名		19:00~19:30 ポルドブラ 林		19:00~19:45 GROUP CENTERGY Maki		19:00~19:50 ヨガ 今井	
21			50	20:00~20:30 GROUP POWER Maki	50	手	20:00~21:00 RITMOS YUKA			20:00~20:45 GROUP FIGHT Maki			20:00~21:00 ダンスエアロ 林		20:00~21:00 GROUP POWER Maki		20:00~20:45 スマイル 堀澤	
22			21:45~ アクス										21:30~ アクス					
	22時までの営業																	

申し訳ございませんが祝日は
下記のプログラム
・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
(プール・スタジオ)
・シナピクス
をCLOSEとさせていただきます。