

オーパス 2019年1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	ハイク スタジオ	プール	スタジオ	ハイク スタジオ	プール	スタジオ	ハイク スタジオ	プール	スタジオ	ハイク スタジオ	プール	スタジオ	ハイク スタジオ	プール	スタジオ	ハイク スタジオ	プール	スタジオ	ハイク スタジオ	プール	
			30			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	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	7日 CLOSE				11:30~12:15 GROUP FIGHT Dai			11:30~12:20 RITMOS UNO			11:30~12:20 RITMOS UNO			11:30~12:15 スマイル 谷村			11:30~12:15 スマイル 谷村	11:50~ アリス
13	定員 18名			12:50~13:20 はじめてエアロ 屋舗				12:00~12:45 GROUP POWER Maki			12:00~12:45 GROUP POWER Maki			11:50~ アリス				12:30~13:15 GROUP FIGHT Maki			12:30~13:15 GROUP FIGHT Maki	11:50~ アリス
14	13:30~14:00 GROUP POWER Dai			13:30~14:30				13:00~13:50 RITMOS YUKA			13:00~13:50 RITMOS YUKA			13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki				13:00~13:45 GROUP FIGHT Dai			13:25~13:45 お腹すっきり 大和	11:50~ アリス
15	14:15~15:00 GROUP FIGHT Dai			後日、館内POP、HPにて お伝えいたします。				14:00~14:50 ファットバーン YUKA			14:00~14:50 ファットバーン YUKA			14:00~14:45 GROUP POWER Dai				14:00~15:00 R30 Dai			5日 RITMOS 26日 ポルドブラ	11:50~ アリス
16								1日 元旦イベント 9~14時までの営業 詳細は館内POPで ご確認ください						10・24日 YAMATO				15:30~16:15 林				11:50~ アリス
17																						11:50~ アリス
18																						11:50~ アリス
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。																					11:50~ アリス
20																						11:50~ アリス
21	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。																					11:50~ アリス
22																						11:50~ アリス

20・21日 休館日

2・3日 休館日

1日 元旦イベント
9~14時までの営業
詳細は館内POPで
ご確認ください

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。

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。