

# オーパス水口 2019年2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 ★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		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 ★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 ハレエストレッチ ★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	13:00~ 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	13:45~14:45 ★ヨガ ★山内		14:30~ アウス		14:00~15:00 ファットバーン	2..松本 9..西村 16..松本 23..赤松	Jr スクール	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	2..松本 9..西村 16..松本 23..赤松	Jr スクール	15	
16	16:00~16:45 GroupFight ★KAZU					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		2..コンディショニングストレッチ 9..バレット 16..コンディショニングストレッチ 23..BAILA BAILA	松本 西村 松本 赤松	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				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				18	
19	18時30分までの営業 ~お知らせ~						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		18:30~19:00 初めてエアロ ★寺村	選手 コース					選手 コース		19:00~19:30 GroupPower ★TOSHI		19	
20	2月1日(金)は 通常営業となります。 2月17日(日) 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					選手 コース		19:45~20:45 Group Fight ★KAZU	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					成人 スクール		21:10~ アウス	アウス 21:15~	21	
22	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。																					22:00~22:30 TABATA ★山口	22時までの営業	22