

# オーパス水口 2019年4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 ヨカピラティス ☆ 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						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	9日 DAI		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	13:00~13:50 ストリートダンス 山口	28日のみ		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	New!		12:20~12:50 アクアピクス ☆ 吉川	12:20~13:05 GroupPower USU	10日 DAI		12:40~13:25 スマイルステップ 前田		12:00~12:45 アクアピクス 赤松	12:05~12:55 バレエストレッチ 結仁	12:10~12:30 ヘダリング ☆ スタッフ		12:00~12:30 アクアスマッシュ ☆ 吉川	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	7..ピラティス かりん 14..立花 21..休館日 28..山口		13:30~13:50 ☆お腹すっきり			13:40~14:10 初めてエアロ 前田	9日 休講		14:20~15:20 ファットバーン 前田			13:35~14:20 スマイル 前田		12:45~13:15 R30 ☆ スタッフ		13:05~13:35 バレエEX 結仁		14:30~ アウス	13:20~13:50 初めてエアロ ☆	13:45~14:45 ヨガ 山内	14:00~15:00 ファットバーン	6..松本 13..西村 20..赤松 27..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					Jr スクール		14:15~15:00 セルコンディショニング 安井		14:30~ アウス				14:55~15:15 お腹すっきり スタッフ		14:30~ アウス		14:00~15:00 ファットバーン	6..松本 13..西村 20..赤松 27..山口	Jr スクール	15	
16	16:00~16:45 GroupFight KAZU	7..ZUNBA かりん 14..Group Power DAI&TOSHI 21..休館日 28..ピラティス 山口							Jr スクール				15:10~15:30 ストレッチローラー ☆ スタッフ						14:30~ アウス		15:10~16:00 週替わり クラス		Jr スクール	16	
17	14日 DAI	17:00~17:30 R30 ☆ スタッフ							Jr スクール										14:30~ アウス		6..コンディショニングストレッチ 13..バレットン 20..BAILA BAILA 27..ダンスエアロ	松本 西村 赤松 山口	Jr スクール	17	
18									Jr スクール															18	
19	18時30分までの営業 ~お知らせ~ 4月1日(月) 4月21日(日) は休館日となります。 祝日は、アウスグース、 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。			19:00~19:45 スマイル 寺村			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	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		19:00~19:30 GroupPower TOSHI		19	
20				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	9日 DAI			20:10~20:40 初めてエアロ 赤松								20:00~21:00 エンジョイ 山口	20:30~21:00 R30 ☆ スタッフ	19:45~20:45 Group Fight KAZU		成人 スクール	20	
21				21:00~21:45 GroupPower KAZU			21:00~22:00 アロマヨガ 吉川		成人 スクール	21:00~21:20 お腹すっきり スタッフ									成人 スクール	21:10~ アウス	21:10~ アウス	13日 DAI		21	
22																					22:00~22:30 TABATA 山口		22時までの営業		22

4月9日(火)~4月15日(月)  
水口店と高岡店のMOSSAインストラクターが交代します。  
普段とは違う雰囲気と、個性豊かなインストラクターの  
レッスンをお楽しみください。