

オーパス水口 2019年5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		11:45~12:05 ヨガ 原口	11:45~12:05 ベダリング ☆ 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 太極拳 寺村	★12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		12:20~12:50 アクア ☆ 古川	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 バレエストレッチ 結仁		12:10~13:10 ハワ-ヨガ 安井		13:00~ アウス	13	
14	14:00~14:45 スマイル	★5・休館日 12・ピラティス かりん 19・古川 26・古川		13:30~13:50 ☆お腹すっきり		成人 スクール	13:40~14:10 初めてエアロ 前田		14:20~15:20 ファットバーン 前田	14:20~14:40 ベダリング ☆ 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~ アウス	13:35~14:20 スマイル 前田		14:30~ アウス	13:20~13:50 初めてエアロ	★4・休館日 11・濱岡 18・赤松 25・濱岡		14	
15	15:00~15:50 週替わり	★5・休館日 12・ZUNBA かりん 19・Group Power KAZU 26・Group Power TOSHII		14:40~14:40 初めてエアロ ☆ 犬山		14:30~ アウス	14:50~15:40 ステップアップ 犬山		14:30~ アウス			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	★4・休館日 11・14:00~14:45 スマイル 濱岡 18・赤松 25・14:00~14:45 スマイル 濱岡		15	
16	16:00~16:45 GroupFight ☆ KAZU			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	14:55~15:15 ☆ お腹すっきり	★スタッフ	Jr スクール	15:10~16:00 週替わり クラス		スクール	16	
17						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	★4・休館日 11・CLOSE 18・BAILA BAILA 赤松 25・CLOSE		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				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			選手 コース	18:30~19:00 初めてエアロ ☆ 寺村		選手 コース	19:10~20:00 スマイルサーキット 寺村	19:40~20:00 ベダリング ☆ スタッフ	選手 コース	19:00~19:50 RITMOS MANA		19:00~19:30 GroupPower TOSHI		19
20	~お知らせ~						19:55~20:45 ZUMBA 寺村	20:10~20:30 ベダリング ☆ スタッフ	20:00~20:45 GroupPower USU			選手 コース	19:30~20:00 R30 ☆ スタッフ		選手 コース	20:10~21:00 エンジョイ 山口		選手 コース	19:45~20:45 Group Fight KAZU			成人 スクール	20
21	5月1日(水)~6日(月) は休館日となります。						21:00~21:45 GroupPower KAZU		21:00~22:00 アロマヨガ 吉川	21:00~21:20 ベダリング ☆ スタッフ	成人 スクール	20:50~21:10 お腹すっきり 古川		成人 スクール	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	20:30~21:00 R30 ☆ スタッフ	アウス 21:10~		アウス 21:15~	21
22	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。						アウス 21:50~		アウス 21:30~			アウス 22:10~		アウス 22:05~		22:00~22:30 TABATA 山口			22時までの営業			22	