

# オーパス 2019年 4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		10:30~11:15	30		10:30~11:15		30		10:30~11:15		30		10:30~11:15		30		10:30~11:15		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	10:30~11:30 やさしいヨガ とも	2日 休講	成 人	10:30~11:20 ダンスエアロ 前井	10:30~11:20 ダンスエアロ 前井	10:30~11:30 エンジョイ 川崎	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	10:30~11:20 ファットバーン 林	成 人	10:30~11:15 GROUP CENTERGY Maki	10:30~11:15 GROUP CENTERGY Maki	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	8日 アクア スマッシュ 吉見	12:00~12:45 GROUP POWER Maki	12:00~12:45 GROUP POWER Maki	定員 18名		11:30~12:15 GROUP FIGHT Dai	11:30~12:15 GROUP FIGHT Dai	11:40~12:10 はじめてステップ 川崎	11:40~12:10 はじめてステップ 川崎		11:30~12:20 RITMOS UNO	11:30~12:20 RITMOS UNO		11:30~12:15 スマイル 6日・13日 谷村 20日・27日 立花	11:30~12:15 スマイル 6日・13日 谷村 20日・27日 立花		11:30~12:15 スマイル 6日・13日 谷村 20日・27日 立花		
13	7日 休講 R30 Dai	定員 10名		12:50~13:20 はじめてエアロ 立花	15日 古川	13:00~13:50 RITMOS YUKA	13:00~13:50 RITMOS YUKA	30日 12:00~13:00(60分)		13:00~13:45 ピラティス 小山	13:00~13:45 ピラティス 小山	13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki	13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki		13:00~13:45 GROUP FIGHT Dai	13:00~13:45 GROUP FIGHT Dai		12:30~13:15 GROUP FIGHT Maki	12:30~13:15 GROUP FIGHT Maki		12:30~13:15 GROUP FIGHT Maki		
14	13:30~14:30 GROUP POWER YAMATO	定員 18名		13:30~14:30 やさしいヨガ ひろみ 15日 ピラティス 小山 22日 やさしいヨガ ひろみ 29日 ピラティス 小山	14:15~ アリス	14:00~14:50 ファットバーン YUKA	14:00~14:50 ファットバーン YUKA	30日 休講		14:00~14:50 ポルドブラ 林	14:00~14:50 ポルドブラ 林	14:00~14:45 GROUP POWER Dai	14:00~14:45 GROUP POWER Dai		14:00~15:00 R30 Dai	14:00~15:00 R30 Dai	定員 10名	5日 やさしいヨガ とも 12日 ヨガ 小林 19日 やさしいヨガ とも 26日 ヨガ 小林	5日 やさしいヨガ とも 12日 ヨガ 小林 19日 やさしいヨガ とも 26日 ヨガ 小林		14:00~15:00 R30 Dai		
15	14:45~15:45 GROUP FIGHT Dai			1日 休館日		30日 17:00まで	30日 17:00まで			14:50~15:35 スマイル 林	14:50~15:35 スマイル 林							6日 RITMOS 13日 ポルドブラ	6日 RITMOS 13日 ポルドブラ		6日 RITMOS 13日 ポルドブラ		
16	21日 休館日			29日 18:30まで															15:30~16:15 林	15:30~16:15 林		15:30~16:15 林	
17	ジュニア フットサル スクール																		ジュニア フットサル スクール	ジュニア フットサル スクール		ジュニア フットサル スクール	
18																							
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。			19:00~19:50 ファットバーン 川崎	30 ベタリナ スタッフ	19:00~19:45 GROUP FIGHT Dai	19:00~19:45 GROUP FIGHT Dai	定員 10名		19:00~19:45 GROUP POWER Dai	19:00~19:45 GROUP POWER Dai	19:00~19:30 ポルドブラ 林	19:00~19:30 ポルドブラ 林		19:00~19:45 GROUP CENTERGY Maki	19:00~19:45 GROUP CENTERGY Maki		19:00~20:00 パワーヨガ 今井	19:00~20:00 パワーヨガ 今井		19:00~20:00 パワーヨガ 今井		
20				20:00~20:30 GROUP POWER Maki	定員 18名	20:00~21:00 RITMOS YUKA	20:00~21:00 RITMOS YUKA	R30 Dai		20:00~20:45 GROUP FIGHT Maki	20:00~20:45 GROUP FIGHT Maki	20:00~20:40 ダンスエアロ 林	20:00~20:40 ダンスエアロ 林		20:00~21:00 GROUP POWER Maki	20:00~21:00 GROUP POWER Maki	定員 18名						
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) ・シナブピクス をCLOSEとさせていただきます。			20:45~21:30 GROUP CENTERGY Maki						21:00~21:20 青春サット スタッフ	21:00~21:20 青春サット スタッフ	21:00~21:35 アロマでローラー 吉見	21:00~21:35 アロマでローラー 吉見										
22																							

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