

オーパス 2019年6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			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 ダンスエアロ 前井		50 肩こり腰痛 吉見	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	10:30~11:30 GROUP CENTERGY Maki		成 人	10:30~11:30 GROUP CENTERGY Maki	成 人	
12	11:30~12:15 スマイル 中田			11:30~12:20 RITMOS YU	30 ベタリング スタッフ 50 定員 10名			11:30~12:15 GROUP FIGHT Dai			11:40~12:10 初めてステップ 川崎		11:30~12:20 RITMOS UNO			11:50~ ベタリング スタッフ 50 定員 10名	11:50~ ベタリング スタッフ 50 定員 10名	11:45~12:30 スマイル 8日・22日 谷村 15日・立花		11:50~ ベタリング スタッフ 50 定員 10名	11:50~ ベタリング スタッフ 50 定員 10名	
13	13:30~14:30 GROUP POWER YAMATO	45 R30 Dai 15 定員 18名	定員 10名	12:50~13:20 はじめてエアロ 立花		13:00~13:50 RITMOS YUKA		12:00~12:45 GROUP POWER Maki		25 R30 Dai 55	13:00~13:45 ピラティス 小山		13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki		30 ベタリング スタッフ 50 定員 10名	12:45~13:30 GROUP FIGHT Dai		13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki		12:45~13:30 GROUP FIGHT Dai	12:45~13:30 GROUP FIGHT Maki	
14	14:45~15:45 GROUP FIGHT Dai			13:30~14:30 3日 やさしいヨガ ひろみ 10日 ピラティス 小山 17日 ピラティス 小山 24日 やさしいヨガ ひろみ	14:15~ ベタリング スタッフ 50 定員 10名	14:00~14:50 ファットバーン YUKA		14:00~14:50 ファットバーン YUKA			14:10~ ベタリング スタッフ 50 定員 10名	13:55~14:40 ポルドブラ 林		14:00~14:45 GROUP POWER Dai		15 ベタリング スタッフ 50 定員 10名	14:00~15:00 7日 やさしいヨガ とも 14日 やさしいヨガ とも 21日 ヨガ 小林 28日 ヨガ 小林		13:40~14:00 お腹すっきり Maki		13:40~14:00 お腹すっきり Maki	8日・15日のみ
15																						8日 RITMOS 22日 ポルドブラ
16			16:00~ ベタリング スタッフ 50 定員 10名																			15:30~16:15 林
17																						ジュニア フットサル スクール
18																						ジュニア フットサル スクール
19																						ジュニア フットサル スクール
20																						ジュニア フットサル スクール
21																						ジュニア フットサル スクール
22																						ジュニア フットサル スクール

6月1日(土)・6月23日(日)は休館日となります。

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。

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。

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)
をCLOSEとさせていただきます。

22時までの営業