

オーパス水口 2019年6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			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		アウス	11:45~ ★	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		アウス	11:45~ ★	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	9日のみ		13:30~13:50 ★お腹すっきり		成人 スクール	12:30~13:30 ヨガ 前田		水中 歩行	12:20~12:50 アクア ★古川	12:20~13:05 GroupPower ★USU	13:15~14:00 スマイル 安井	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		水中 歩行	13:05~13:35 バレエEX ★結仁	13:00~ アウス	13	
14	14:00~14:45 スマイル	2・14:30~15:30 Group Power 新曲発表 9・ピラティス かりん 16・古川 23・休館日 30・古川		14:10~14:40 初めてエアロ ★犬山		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	アウス	14:30~ ★	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			13:45~14:45 ヨガ 山内		アウス	14:30~ ★	14:00~15:00 ファットバーン	1・休館日 8・山口 15・赤松 22・松本 29・赤松	14	
15	15:00~15:50 週替わり	2・15:45~16:45 Group Fight 新曲発表 9・ZUMBA かりん 16・Group Power KAZU 23・休館日 30・Group Power TOHSI		14:50~15:40 ステップアップ ★犬山		Jr スクール			Jr スクール				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		Jr スクール	15:10~16:00 週替わり クラス		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	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	17
18						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 ~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	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	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 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	成人 スクール	20:00~20:45 GroupPower ★USU		成人 スクール	20:10~20:40 初めてエアロ ★赤松		成人 スクール	20:10~21:00 ヨガ ★前田		成人 スクール	20:10~21:00 エンジョイ ★山口	20:30~21:00 R30 ★スタッフ		成人 スクール	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	アウス	20:50~21:10 お腹すっきり ★古川		アウス	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		アウス	21:10~ ★		アウス	21:15~ ★	21
22	6月1日(土) 6月23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。					アウス			アウス	21:20~21:40 ストレッチクラス ★古川		アウス			アウス	22:00~22:30 TABATA ★山口		アウス			22時までの営業		22