

オーパス水口 2019年7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 ★シナプシクス	★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	11:00~11:30 R30 ★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~ ロウリュウ		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~ ロウリュウ	11:00~12:00 ファットバーン ★安井		12			
13	7..ピラティス かりん 14..13:15~14:15 初中級エアロ 津布良 21..休館日 28..古川			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 ★YUKA			12:40~13:25 スマイルステップ 前田	12:45~13:15 R30 ★スタッフ				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~ ロウリュウ	6..赤松 13..赤松 20..松本 27..西村	13		
14	14:00~14:45 スマイル			14:10~14:40 初めてエアロ ★犬山			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	14:30~ ロウリュウ		14:15~15:00 セルフコンディショニング ★安井		14:30~ ロウリュウ	14:30~15:00 GroupPower ★TOSHI				13:35~14:20 スマイル 前田		13:45~14:45 ヨガ 山内		14:30~ ロウリュウ	14:00~15:00 ファットバーン	Jr スクール	14		
15	15:00~15:50 週替わり			14:50~15:40 ステップアップ ★犬山															14:55~15:15 ★お腹すっきり	★スタッフ		15:10~16:00 週替わり クラス	Jr スクール	15			
16	16:00~16:45 GroupFight ★KAZU			7..ZUMBA かりん 14..14:30~15:40 ZUMBAイベント 津布良×寺村 21..休館日 28..Group Power TOSHI					Jr スクール				Jr スクール										6..BAILA BAILA 13..BAILA BAILA 20..コンディショニングストレッチ 27..パレト	赤松 赤松 松本 西村	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												17		
18									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				選手 コース						18:30~19:00 初めてエアロ ★寺村		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 ヘダリング ★スタッフ		20:00~20:45 GroupPower ★USU												19:30~20:00 R30 ★スタッフ		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		20:00~21:00 エンジョイ ★山口	20:30~21:00 R30 ★スタッフ	20	
21	7月1日(月) 7月21日(日) 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 ヘダリング ★スタッフ											20:10~20:40 初めてエアロ ★赤松		21:10~21:55 GroupFight ★GO	21:10~21:55 初めてステップ ★山口	21:10~ ロウリュウ	21:15~ ロウリュウ	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。								成人 スクール										21:20~21:40 お腹すっきり ★古川	3日..空手ピクス 瀧川		21:20~21:40 ストレッチクラス ★古川	3日..瀧川	21:50~ ロウリュウ	22:00~22:30 TABATA ★山口	22時までの営業	22