

オーパス水口 2019年8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		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~ 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	11:00~11:30 R30 ☆ スタッフ	12	
13	13:00~13:50 太極拳 寺村	4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 YUKA		12:40~13:25 スマイルステップ 前田	12:45~13:15 R30 ☆ スタッフ		12:00~12:45 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	3..山口 10..松本 17..赤松 24..松本 31..濱岡	13:00~ ロウリュウ	13	
14	14:00~14:45 スマイル	4..古川 11..赤松 18..赤松 25..ピラティス かりん		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		14:30~ 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		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	3..山口 10..松本 17..赤松 24..松本 31..14:00~14:45 スマイル濱岡		14
15	15:00~15:50 週替わり	4..Group Power TOSHI 11..BAILA BAILA 赤松 18..BAILA BAILA 赤松 25..ZUNBA かりん		14:50~15:40 ステップアップ 犬山		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		15:10~16:00 週替わり クラス		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		Jr スクール					Jr スクール		3..ダンスエアロ 山口 10..コンディショニングストレッチ 松本 17..BAILA BAILA 赤松 24..コンディショニングストレッチ 松本 31..CLOSE	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		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		Jr スクール		Jr スクール					Jr スクール				18
19	18時30分までの営業						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		18:30~19:00 初めてエアロ ☆ 寺村			選手 コース		19:00~19:30 GroupPower TOSHI		選手 コース	19
20	~お知らせ~						19:55~20:45 ZUMBA 寺村		選手 コース		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		19:40~20:00 ヘダリング ☆ スタッフ		選手 コース	20
21	8月1日(木) 8月13日(火)~16日(金) は休館日となります。						20:10~20:30 ヘダリング ☆ スタッフ		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 エンジョイ 山口	20:30~21:00 R30 ☆ スタッフ		成人 スクール		20:00~21:00 Group Fight KAZU		成人 スクール	21
22	祝日は、ロウリュウ 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。						21:00~21:45 GroupPower KAZU		成人 スクール		21:00~21:20 ヘダリング ☆ スタッフ		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		成人 スクール	22
							21:00~21:50 ロウリュウ															22時までの営業	