

オーパス 2019年 8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		
11	10:30~11:15 シェイファアップ ヨガ 中田		成	10:30~11:15 スマイル 谷村	10:30~11:15 MIZUNO ミット アクア 常川	やさしいヨガ とも	10:30~11:30 成	6日 休講		10:30~11:20 ダンスエアロ 前井	7日 休講		10:30~11:30 エンジョイ 川崎	8日 休講	成	10:30~11:20 ファットバーン 林	成	10:30~11:30 GROUP CENTERGY Maki	成	10:30~11:30	成		
12	11:30~12:15 スマイル 中田		人	11:30~12:20 RITMOS YU	ベダリング スタッフ 50 定員 10名		12:00~12:45 GROUP POWER Maki		11:30~12:15 GROUP FIGHT Dai	7日 石黒	25 R30 Dai	55 定員 10名	11:40~12:10 初めてステップ 川崎		11:50~ RITMOS	11:30~12:20 RITMOS UNO	11:50~ RITMOS	11:45~12:30 スマイル 3日・10日・24日 立花 17日・31日 谷村	11:50~ RITMOS		11:50~		
13	13:30~14:30 GROUP POWER YAMATO	45 R30 Dai	定員 10名	12:50~13:20 はじめてエアロ 立花			13:00~13:50 RITMOS YUKA		13:00~13:45 ピラティス 小山	30 アクア ワーク 叶		55 保育 園 スク ール 定員 18名	13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki		30 アクア ピクス 吉見	13:00~13:45 GROUP FIGHT Dai	50 ベダリング スタッフ 定員 10名	12:45~13:30 GROUP FIGHT Maki		13:40~14:00 お腹すっきり Maki		13:40~14:00	
14	14:45~15:45 GROUP FIGHT Dai		16:00~ ジュニア フットサル スクール	13:30~14:30	5日 ピラティス 小山 12日 ピラティス さおり 19日 やさしいヨガ ひろみ 26日 やさしいヨガ ひろみ	14:15~ ジュニア フットサル スクール	14:00~14:50 ファットバーン YUKA		13:55~14:40 ポルドブラ 林	14:10~ ジュニア フットサル スクール		14:00~14:45 GROUP POWER YAMATO		14:00~15:00	2日 ヨガ 小林 9日 やさしいヨガ とも 23日 やさしいヨガ とも 30日 ヨガ 小林		15:30~16:15 RITMOS 10日 ポルドブラ 林		15:30~16:15		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	
15																							
16																							
17																							
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 ベダリング スタッフ 定員 10名		19:00~19:45 GROUP FIGHT Dai	定員 10名	19:00~19:45 GROUP POWER Dai	定員 18名		19:00~19:45 GROUP POWER Dai	00 R30 Dai	19:00~19:45 GROUP CENTERGY Maki	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				
20				20:00~20:30 GROUP POWER Maki	50 定員 18名		20:00~21:00 RITMOS YUKA	00 R30 Dai	20:00~20:45 GROUP FIGHT Maki			20:00~20:45 GROUP FIGHT Maki		20:20~ 成	20:00~21:00 GROUP POWER Maki	定員 18名	20:00~21:00 GROUP POWER Maki		20:00~21:00				
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) 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	21:15~ 成		21:00~21:20 青春サット スタッフ		20:50~21:35 アロマでローラー 吉見									
22																							

8/1 (木)・8/13 (火)~8/16 (金)は休館日となります。
8月5日 (月)~8月8日 (木)は夏休み短期水泳教室のため
プログラムに一部変更がございます。何卒ご了承ください。

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