

オーパス水口 2019年10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	6..ストリートダンス 山口 20..太極拳 寺村			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 ハレストレッチ 結仁		12:00~12:30 アクアスマッシュ ★古川		12:10~13:10 ハワ-ヨガ 安井	13:00~ ロウリュウ	13	
14	13:00~13:50 限定レッスン			13:30~13:50 お腹すっきり ★古川		成人 スクール	13:40~14:10 初めてエアロ 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~ ロウリュウ	13:05~13:35 ハレEX 結仁		14:30~ ロウリュウ		13:20~13:50 初めてエアロ ★	5..山口 12..赤松 19..松本 26..松本	13:00~ ロウリュウ	14	
15	14:00~14:45 スマイル	6..山口 13..古川 20..ピラティス かりん 27..休館日		14:10~14:40 初めてエアロ 犬山		14:30~ ロウリュウ	14:20~15:20 ファットバーン 前田		15:10~15:25 スマールサーキット ★	15:10~15:25 ★スタッフ		15:10~15:45 Group Blast KAZU	15:10~15:45 Group Blast KAZU		14:30~ ロウリュウ	14:55~15:15 お腹すっきり	★スタッフ		14:30~ ロウリュウ		14:00~15:00 ファットバーン ★	5..山口 12..赤松 19..松本 26..松本	Jr スクール	15
16	15:00~15:50 週替わり	6..ピラティス 山口 13..Group Blast KAZU 20..ZUNBA かりん 27..休館日		14:50~15:40 ステップアップ 犬山		Jr スクール	15:30~15:45 スマールサーキット ★		15:30~15:45 ★スタッフ	Jr スクール		Jr スクール	Jr スクール		Jr スクール		★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	16	
17	16:00~16:45 GroupFight ★ KAZU			17:00~17:30 R30 ★スタッフ																	5..ダンスエアロ 山口 12..BAILA BAILA 赤松 19..コンディショニングストレッチ 松本 26..コンディショニングストレッチ 松本	Jr スクール	17	
18				<p>《イベントのお知らせ》 10月14日(月)体育の日無料開放 この日だけの特別レッスン開催! Group Centergy(グループセンタージー) 1回目 10:30~11:30、2回目 14:25~15:25 当日スケジュールは館内POPにてご確認ください。</p>																		Jr スクール	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			19:00~20:00 ファットバーン 赤松		19:30~19:50 ヘダリング ★スタッフ	19:10~20:00 スマールサーキット 寺村	19:40~20:00 ヘダリング ★スタッフ		19:00~19:50 RITMOS MANA			19:00~19:50 RITMOS MANA		19:15~19:30 スマールサーキット ★	18:30~19:00 GroupPower TOSHI	19	
20				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 TOSHI			20:10~20:40 初めてエアロ 赤松			20:10~21:00 ヨガ 前田		20:00~21:00 エンジョイ 山口		20:30~20:50 ヘダリング ★スタッフ		20:00~21:00 エンジョイ 山口		19:45~20:45 Group Fight KAZU	★	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		20:50~21:10 お腹すっきり ★	21:20~22:05 GroupBlast KAZU	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		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						ロウリュウ 21:55~										22:00~22:30 TABATA 山口						22時までの営業	22	