オーパス高岡 2019年１１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

スタジオ
- 10:30～11:15 シェイフアップヨガ 中田
- 11:30～12:15 スマイル 中田
- 13:30～14:30 GROUP POWER YAMATO
- 14:45～15:45 GROUP FIGHT Dai

バイクスタジオ
- 45 R30 Dai 15

プール
- 30 成人
- 定員10名
- 10日 石黒
- 16:00～ ﾛｳﾘｭｳ

ジュニアフットサルスクール

日曜・祝日は18:30までの営業
※プールは17:00までの利用となります。

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
- アクアビクス
- アクアウォーク
- 肩こり腰痛予防クラス

をCLOSEとさせて頂きます。

月

スタジオ
- 10:30～11:15 スマイル 谷村
- 11:30～12:20 RITMOS YU
- 12:50～13:20 はじめてエアロ 大坪
- 13:30～14:30
  - 4日 ピラティス 小山
  - 11日 やさしいヨガ ひろみ
  - 18日 ピラティス さおり
  - 25日 やさしいヨガ ひろみ
- 14:45～15:15 GROUP BLAST DAI
- 19:00～19:50 ファットバーン 川崎
- 20:00～20:30 GROUP POWER Maki
- 20:45～21:30 GROUP CENTERGY Maki

バイクスタジオ
- 10:30～11:15
- 4日 立花
- 定員18名
- 18日 TAEBO (テクニック) RIKA
- 18日 TAEBO RIKA

プール
- 30 成人
- 00 成人
- 14:15～ ﾛｳﾘｭｳ
- 30 ジュニア
- 選手

火

スタジオ
- 10:30～11:30 やさしいヨガ とも
- 12:00～12:45 GROUP POWER Maki
- 13:00～13:50 RITMOS YUKA
- 14:00～14:50 ファットバーン YUKA
- 15:00～15:15 ｽﾓｰﾙｻｰｷｯﾄ
- 19:00～19:45 GROUP FIGHT Dai
- 20:00～21:00 RITMOS YUKA
- 21:10～21:30 青春ｻｰｷｯﾄ ｽﾀｯﾌ

バイクスタジオ
- 立花
- 定員10名
- R30 Dai 30

プール
- 30 成人
- 30 ジュニア
- 選手
- 成人

水

スタジオ
- 10:30～11:20 ダンスエアロ 前井
- 11:30～12:15 GROUP FIGHT Dai
- 13:00～13:45 ピラティス 小山
- 13:55～14:40 ポルドブラ 林
- 14:50～15:35 スマイル 林
- 19:00～19:45 GROUP POWER Dai
- 20:00～20:45 GROUP FIGHT Maki
- 20:55～21:40 GROUP BLAST DAI
- 6日 GROUP CENTERGY Maki

バイクスタジオ
- 25 R30 Dai 55
- 定員10名
- 定員18名
- 定員19名
- 6日 Maki
- 定員18名
- 21:50～ ﾛｳﾘｭｳ

プール
- 30 アクアウォーク 叶
- 14:10～ ﾛｳﾘｭｳ
- 30 ジュニア
- 30 ジュニア
- 選手
- 成人

保育園スクール

木

スタジオ
- 10:30～11:30 エンジョイ 川崎
- 11:40～12:10 初めてステップ 川崎
- 12:20～12：35 ｽﾓｰﾙｻｰｷｯﾄ
- 13:00～13:45 GROUP CENTERGY Maki
- 14:00～14:45 GROUP POWER YAMATO
- 15:00～15:45 GROUP BLAST DAI
- 19:00～19:30 ポルドブラ 林
- 19:40～20:40 ダンスエアロ 林
- 20:50～21:35 アロマでローラー 吉見

バイクスタジオ
- 肩こり腰痛 吉見
- 50 アクアスマッシュ 吉見
- 大和
- 7日・14日 GROUP FIGHT Maki
- 定員10名
- 00 R30 Dai
- 7日 休講

プール
- 30 成人
- 11:50～ ﾛｳﾘｭｳ
- 30 アクアビクス 吉見 15
- 30 ジュニア
- 選手

金

スタジオ
- 10:30～11:20 ファットバーン 林
- 11:30～12:20 RITMOS UNO
- 13:00～13:45 GROUP FIGHT Dai
- 14:00～15:00
  - 8日 やさしいヨガ とも
  - 15日 ヨガ 小林
  - 22日 ヨガ 小林
  - 29日 やさしいヨガ とも
- 19:00～19:45 GROUP CENTERGY Maki
- 20:00～21:00 GROUP POWER Maki

バイクスタジオ
- 30 ペダリング 大和 50
- 定員18名

プール
- 30 成人
- 11:50～ ﾛｳﾘｭｳ
- 30 ジュニア
- 選手
- 20:20～ ﾛｳﾘｭｳ
- 成人

土

スタジオ
- 10:30～11:30 GROUP CENTERGY Maki
- 11:45～12:30 スマイル
- 12:45～13:30 GROUP FIGHT Maki
- 13:40～14:00 お腹すっきり Maki
- 15:30～16:15 林
  - 2日 RITMOS
  - 9日 ポルドブラ
- 19:00～20:00 パワーヨガ 今井
- 20:15～21:00
  - 2日 GROUP BLAST (DAI)
  - 9日 TAEBO (RIKA)
  - 30日 TAEBO (RIKA)

バイクスタジオ
- 2日 谷村
- 9日 大坪
- 16日 立花
- 23日 大坪
- 30日 (休講)

プール
- 30 成人
- 11:50～ ﾛｳﾘｭｳ
- 55 ジュニア
- ジュニア
- 30 ジュニア
- ジュニアフットサルスクール
- ジュニア
- 選手
- 成人

11/30 (土)
10:30～16:30の間はMOSSA スペシャルイベントのため特別スケジュールとなります。
詳しくはＨＰ・館内ＰＯＰをご覧ください。

11/1(金)・11/17(日)は休館日となります。
11/4(月)・11/23(土)は18:30まで、11/16(土)は17:00までの営業となります。

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