オーパス　2019年 １０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 シェイプアップヨガ 中田
- 11:30～12:15 スマイル 中田
- 13:30～14:30 GROUP POWER YAMATO（定員18名）
- 14:45～15:45 GROUP FIGHT Dai
- ジュニアフットサルスクール

バイクスタジオ
- 45 R30 Dai（定員10名）15

プール
- 30 成人
- 16:00～ ﾛｳﾘｭｳ

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。

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
・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（14日 GROUP POWER YAMATO / 21日 はじめて エアロ 石黒）
- 12:50～13:20 はじめてエアロ 立花
- 13:30～14:30（7日 やさしいヨガ ひろみ / 14日 ピラティス さおり / 21日 やさしいヨガ ひろみ / 28日 ピラティス 小山）
- 14:45～15:15 GROUP BLAST DAI NEW（14日 休講）
- 19:00～19:50 ファットバーン 川崎
- 20:00～20:30 GROUP POWER Maki（定員18名）
- 20:45～21:30 GROUP CENTERGY Maki

バイクスタジオ
- 10:30～11:15
- 30 ペダリングスタッフ 50
- 定員10名

プール
- 30 ミズノ ミットアクア 常川
- 00 成人
- 14:15～ ﾛｳﾘｭｳ
- 30 ジュニア
- 選手

10/14(月)体育の日は会員の方と同伴に限り一般の方(16才以上)も無料でご利用頂けます。是非お誘い合わせの上、ぜひお越しください。

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 NEW ｽﾓｰﾙｻｰｷｯﾄ（スタッフ）
- 19:00～19:45 GROUP FIGHT Dai（15日 YAMATO）
- 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

プール
- 30 成人
- 30 アクアウォーク 叶
- 14:10～ ﾛｳﾘｭｳ
- 30 ジュニア
- 選手
- 00 R30 Dai（定員10名）30
- 15日 ﾍﾟﾀﾞﾘﾝｸﾞ YAMATO
- 21:15～ ﾛｳﾘｭｳ

10/1(火)・10/20(日)は休館日となります。
10/14(月)・10/22(火)は祝日のため18:30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。

水

スタジオ
- 10:30～11:20 ダンスエアロ 前井
- 11:30～12:15 GROUP FIGHT Dai（16日 石黒）
- 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（16日 Maki）（定員19名）
- 20:00～20:45 GROUP FIGHT Maki
- 20:55～21:40 GROUP BLAST DAI NEW（16日 GROUP CENTERGY Maki）

バイクスタジオ
- 25 R30 Dai（16日 休講）55（定員10名）

プール
- 30 肩こり腰痛 吉見
- 50 アクアスマッシュ 吉見
- 保育園スクール
- 定員18名
- 30 ジュニア
- 選手

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 NEW ｽﾓｰﾙｻｰｷｯﾄ
- 13:00～13:45 GROUP CENTERGY Maki
- 14:00～14:45 GROUP POWER YAMATO
- 14:55～15:40 GROUP BLAST DAI NEW
- 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
- 00 R30 Dai（定員10名）（17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（18日 Maki）
- 14:00～15:00（4日 ヨガ 小林 / 11日 やさしいヨガ とも / 18日 ヨガ 小林 / 25日 やさしいヨガ とも）
- 19:00～19:45 GROUP CENTERGY Maki
- 20:00～21:00 GROUP POWER Maki（定員18名）

バイクスタジオ
- 30 ペダリングスタッフ 50

プール
- 30 成人
- 11:50～ ﾛｳﾘｭｳ
- 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 立花（19日 石黒）
- 12:45～13:30 GROUP FIGHT Maki
- 13:40～14:00 お腹すっきり Maki
- 15:30～16:15 林（5日 RITMOS / 12日 ポルドブラ）
- ジュニアフットサルスクール
- 18:30～18:45 NEW ｽﾓｰﾙｻｰｷｯﾄ（スタッフ）
- 19:00～20:00 パワーヨガ 今井
- 20:15～21:00 NEW（5日 GROUP BLAST（DAI） / 12日 TAEBO（RIKA） / 19日 GROUP FIGHT（Maki） / 26日 TAEBO（RIKA））

バイクスタジオ

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

22時までの営業