

# オーパス水口 2019年11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 ★シナブピクス	★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 限定レッスン	3..太極拳 寺村		13:30~13:50 お腹すっきり★	★古川	成人 スクール	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		水中 歩行	12:10~13:10 ハワヨガ ★安井	2..松本 9..濱岡 16..休館日 23..赤松 30..山口	13		
14	14:00~14:45 スマイル	3..ピラティス かりん 10..古川 17..休館日 24..古川		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	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	14:30~15:00 Group Power ★KAZU		14:30~ ロウリュウ	13:45~14:45 ヨガ ★山内		水中 歩行	13:20~13:50 初めてエアロ ★	2..松本 9..14:00~14:45 スマイル濱岡 16..休館日 23..赤松 30..山口	14		
15	15:00~15:50 週替わり	3..ZUNBA かりん 10..Group Power TOSHI 17..休館日 24..Group Blast KAZU		14:50~15:40 ステップアップ ★犬山		Jr スクール	15:30~15:45 スマイルサーキット ★	★スタッフ	Jr スクール	15:10~15:25 スマイルサーキット ★	★スタッフ	Jr スクール	15:15~15:45 Group Blast ★KAZU		14:55~15:15 お腹すっきり★	★スタッフ		Jr スクール	15:10~16:00 週替わり ★クラス		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			Jr スクール	2..コンディショニングストレッチ 松本 9..CLOSE 16..休館日 23..BAILA BAILA 赤松 30..ダンスエアロ 山口	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			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			Jr スクール				選手 コース	18
19	18時30分までの営業						19:00~19:45 GroupFight ★GO		選手 コース	19:00~20:00 ファットバーン ★赤松	19:30~20:00 R30 ★スタッフ	選手 コース	18:30~19:00 初めてエアロ ★寺村	19:10~20:00 スマイルサーキット ★寺村	19:40~20:00 ヘダリング ★スタッフ	選手 コース	19:00~19:50 RITMOS ★MANA		選手 コース	18:30~19:00 GroupPower ★TOSHI	19:15~19:30 スマイルサーキット ★	★スタッフ	19
20	~お知らせ~			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	20:30~21:00 R30 ★スタッフ			19:45~20:45 Group Fight ★KAZU			20	
21	11月1日(金)・11月16日(土) 11月17日(日)は休館日となります。			21:00~21:45 GroupPower ★KAZU		21:00~22:00 アロマヨガ ★吉川	21:00~21:20 ヘダリング ★スタッフ		成人 スクール	20:50~21:10 お腹すっきり ★	★古川		21:10~21:55 GroupFight ★GO		21:10~21:55 初めてステップ ★山口		ロウリュウ ★		ロウリュウ ★			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。					ロウリュウ ★				21:20~22:05 GroupBlast ★KAZU		ロウリュウ ★			22:00~22:30 TABATA ★山口							22時までの営業	22