

オーパス水口 2020年1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 ★シナプピクス	★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 ヘッドリング ★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				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		12:10~13:10 ハワーヨガ ★安井	4・赤松 11・山口 18・赤松 25・松本	13:00~ ロウリュウ	13		
14				13:30~13:50 お腹すっきり★			13:40~14:10 初めてエアロ ★前田	成人 スクール		13:15~14:00 スマイル ★安井		13:35~14:20 スマイル ★前田		13:05~13:35 ハレEX ★結仁		13:45~14:45 ヨガ ★山内		14:30~ ロウリュウ	13:20~13:50 初めてエアロ ★		14		
15				14:10~14:40 初めてエアロ ★犬山			14:20~15:20 ファットバーン ★前田	14:30~ ロウリュウ	14:20~14:40 ヘッドリング ★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		14:55~15:15 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 ★	4・赤松 11・山口 18・赤松 25・松本	Jr スクール	15	
16				14:50~15:40 ステップアップ ★犬山			15:30~15:45 スマイルサーキット ★	Jr スクール		★スタッフ		Jr スクール	15:15~15:45 Group Blast ★KAZU					Jr スクール	15:10~16:00 週替わり クラス		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	4・BAILA BAILA 赤松 11・ダンスエアロ 山口 18・BAILA BAILA 赤松 25・コンディショニングストレッチ 松本		Jr スクール	17	
18								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 ~お知らせ~						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 ヘッドリング ★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 ★	19	
20				19:55~20:45 ZUMBA ★寺村	20:10~20:30 ヘッドリング ★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				21:00~21:45 GroupPower ★KAZU			21:00~22:00 アロマヨガ ★吉川	成人 スクール	21:00~21:20 ヘッドリング ★スタッフ		20:50~21:35 GroupBlast ★KAZU		21:10~21:55 GroupFight ★GO			21:10~21:55 初めてステップ ★山口		ロウリュウ ★	21:10~		ロウリュウ ★	21	
22								ロウリュウ ★			21:45~22:00 お腹すっきり ★古川					22:00~22:30 TABATA ★山口						22時までの営業	22