

オーパス高岡 2020年1月タイムテーブル



…レッスン初心者の方に【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			月			火			水			木			金			土			
	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	
11	10:30~11:15 シェイプアップ ヨガ 中田		成 人	10:30~11:15 スマイル	10:30~11:15 ミット アクア 常川	成 人	10:30~11:30 やさしいヨガ とも		成 人	10:30~11:20 ダンスエアロ 前井	30	10:30~11:30 エンジョイ 川崎	成 人	10:30~11:20 ファットバーン 林	成 人	10:30~11:30 GROUP CENTERGY Maki	成 人	10:30~11:30 GROUP CENTERGY Maki	成 人	10:30~11:30 GROUP CENTERGY Maki	成 人	
12	11:30~12:15 スマイル 中田			RITMOS YU			12:00~12:45 GROUP POWER Maki			11:30~12:15 GROUP FIGHT Dai	22日 YUKI	11:40~12:10 初めてステップ 川崎		RITMOS		11:45~12:30 スマイル					11:50~ ベダリング 大和	11:50~
13	13:30~14:30 GROUP POWER YAMATO	45	26日 休講	12:50~13:20 はじめてエアロ 大坪	13日 立花	成 人	13:00~13:50 RITMOS YUKA			12:30~13:15 ピラティス さおり	25 R30 Dai	12:20~12:35 スモールキット 大和		13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki		12:45~13:30 GROUP FIGHT Maki					30	12:45~13:30 GROUP FIGHT Maki
14	14:45~15:45 GROUP FIGHT Dai	15	26日 YUKI	13:30~14:30 やさしいヨガ ひろみ 20日 休館日 27日 やさしいヨガ ひろみ	13日 立花	成 人	14:00~14:50 ファットバーン YUKA			13:30~14:15 ポルドブラ 林	30	14:00~14:45 GROUP POWER YAMATO	55	14:00~15:00 GROUP YAMATO	23日 14:00~15:00	13:40~14:00 お腹すっきり Maki					50	14:00~15:00 グループ YUKI
15	19:00~19:45 GROUP CENTERGY Maki			14:45~15:15 GROUP BLAST DAI	27日 休講	成 人	15:00~15:15 スマイル 林			14:30~15:15 スマイル 林	30	15:00~15:45 GROUP BLAST DAI	30	19:00~19:45 GROUP CENTERGY Maki		15:30~16:15 林					30	15:30~16:15 林
16	20:00~20:45 GROUP POWER Maki			19:00~19:50 ファットバーン 川崎		選 手	19:00~19:45 GROUP FIGHT Dai			19:00~19:45 GROUP POWER YAMATO	定員 18名	19:00~19:30 ポルドブラ 林	00	19:00~19:45 GROUP CENTERGY Maki		4日 RITMOS 18日 ポルドブラ					30	19:00~20:00 パワーヨガ 今井
17	20:45~21:30 GROUP CENTERGY Maki			20:00~20:30 GROUP POWER Maki	定員 18名	選 手	20:00~21:00 RITMOS YUKA			20:00~20:45 GROUP FIGHT Maki	00	20:00~20:40 ダンスエアロ 林	23日 休講	20:00~21:00 GROUP POWER Maki	定員 18名	ジュニア フットサル スクール					30	20:15~21:00 TAEBO (RIKA) 11日 GROUP BLAST (DAI) 18日 17時までの営業 25日 TAEBO (RIKA)
18	21:10~21:30 青春キット スツ			20:45~21:30 GROUP CENTERGY Maki	21日 休講	選 手	21:10~21:30 青春キット スツ			20:55~21:40 GROUP BLAST DAI	定員 19名	20:50~21:35 アロマでローラー 吉見		21:15~ ベダリング 大和		ジュニア フットサル スクール					30	21:15~ ベダリング 大和
19	21:50~ ベダリング 大和			21:10~21:30 青春キット スツ	21日 休講	選 手	21:50~ ベダリング 大和			22日 GROUP CENTERGY Maki	21:50~ ベダリング 大和					ジュニア フットサル スクール					30	21:50~ ベダリング 大和
20	22時までの営業			21:50~ ベダリング 大和		選 手	22時までの営業									ジュニア フットサル スクール					30	22時までの営業
21	22時までの営業			22時までの営業		選 手	22時までの営業									ジュニア フットサル スクール					30	22時までの営業
22	22時までの営業			22時までの営業		選 手	22時までの営業									ジュニア フットサル スクール					30	22時までの営業

●1/1(水) 9時~15時の元旦特別営業(ホームページ・POPをご覧ください)
●1/2(木)・1/3(金) 休館日
●1/18(土) 17時までの短縮営業
●1/19(日)・1/20(月) 休館日(社員研修のため)

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。

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
・アクアピクス
・アクアウォーク
・肩こり腰痛予防クラス
をCLOSEとさせていただきます。

22時までの営業