

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 6日 大坪 13日 谷村 20日 休館日 27日 大坪		30	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	
12	11:30~12:15 スマイル 中田			RITMOS YU 13日 立花		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		11:50~ RITMOS	11:30~12:20 RITMOS		11:50~ RITMOS	11:45~12:30 スマイル		11:50~ RITMOS		
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		13:00~13:50 RITMOS YUKA		成 人	12:30~13:15 ピラティス さおり	25 R30 Dai		13:00~13:45 GROUP CENTERGY Maki		13:00~13:45 GROUP FIGHT YUKI	30	13:00~13:45 GROUP FIGHT YUKI		12:45~13:30 GROUP FIGHT Maki		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 13日 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		14:00~14:50 ファットバーン YUKA		30	13:30~14:15 ポルドブラ 林	55		14:00~14:45 GROUP POWER YAMATO	23日 14:00~15:00	14:00~15:00	15	14:00~15:00		13:40~14:00 お腹すっきり Maki		13:40~14:00 お腹すっきり Maki		
15	19:00~19:50 ファットバーン 川崎			14:45~15:15 GROUP BLAST DAI		15:00~15:15 スマイル 林		30	14:30~15:15 スマイル 林		30	15:00~15:45 GROUP BLAST DAI	23日 休講	30	19:00~19:45 GROUP CENTERGY Maki		30	19:00~19:45 GROUP CENTERGY Maki		30	19:00~19:45 GROUP CENTERGY Maki	
16	20:00~20:30 GROUP POWER Maki			16:00~ ジュニア フットサル スクール		19:00~19:45 GROUP FIGHT Dai		ジュニア	19:00~19:45 GROUP POWER YAMATO		ジュニア	19:40~20:40 ダンスエアロ 林		ジュニア	19:40~20:40 ダンスエアロ 林		ジュニア	19:40~20:40 ダンスエアロ 林		ジュニア	19:40~20:40 ダンスエアロ 林	
17	20:00~20:30 GROUP POWER Maki			20:00~20:30 GROUP POWER Maki		20:00~21:00 RITMOS YUKA		ジュニア	20:00~20:45 GROUP FIGHT Maki		ジュニア	20:55~21:40 GROUP BLAST DAI		ジュニア	20:55~21:40 GROUP BLAST DAI		ジュニア	20:55~21:40 GROUP BLAST DAI		ジュニア	20:55~21:40 GROUP BLAST DAI	
18	20:45~21:30 GROUP CENTERGY Maki			20:45~21:30 GROUP CENTERGY Maki		21:10~21:30 青春サーキット 21日 休講		ジュニア	21:10~21:30 青春サーキット 21日 休講		ジュニア	21:50~ GROUP CENTERGY Maki		ジュニア	21:50~ GROUP CENTERGY Maki		ジュニア	21:50~ GROUP CENTERGY Maki		ジュニア	21:50~ GROUP CENTERGY Maki	
19	21:10~21:30 青春サーキット 21日 休講			21:10~21:30 青春サーキット 21日 休講		22日 GROUP CENTERGY Maki		ジュニア	22日 GROUP CENTERGY Maki		ジュニア			ジュニア		ジュニア		ジュニア		ジュニア		ジュニア
20	22時までの営業			22時までの営業				ジュニア						ジュニア		ジュニア		ジュニア		ジュニア		ジュニア
21	22時までの営業			22時までの営業				ジュニア						ジュニア		ジュニア		ジュニア		ジュニア		ジュニア
22	22時までの営業			22時までの営業				ジュニア						ジュニア		ジュニア		ジュニア		ジュニア		ジュニア

●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