オーパス高岡　2020年5月21日(木)～３０日(土)特別スケジュール

・・・レッスン初心者の方にオススメのクラスです。

	日【24日】			月【25日】			火【26日】			水【27日】			木【21・28日】			金【22・29日】			土【23・30日】		
	スタジオ	バイクスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	プール
11	10:30～11:15 シェイアップヨガ ひろみ		30 成 人	10:30～11:15 スマイル 谷村	常川	10:30～11:00 30 MIZUNO ミットアクア 00	10:30～11:15 やさしいヨガ とも		30 成 人	10:30～11:15 ダンスエアロ 前井	吉見	30 肩こり腰痛 50 アクアスマッシュ 吉見 20	10:30～11:15 エンジョイ 川崎	21日休講	30 成 人	10:30～11:15 ファットバーン 林	22日休講	30 成 人	健康体操(ｽﾀｯﾌ) 10:15～10:30 11:00～11:45 GROUP CENTTERGY Maki	23日休講	30 成 人
12		定員5名 30 R30 Dai 00		11:45～12:30 RITMOS YU			11:45～12:15 GROUP POWER Maki	定員5名 25 スマイルサイクリング スタッフ 45		11:45～12:30 GROUP FIGHT Dai			11:45～12:15 はじめてステップ 川崎	定員5名 25 スマイルサイクリング スタッフ 45		11:45～12:30 RITMOS UNO			12:15～13:00 スマイル 大坪		
13	13:30～14:15 GROUP POWER YAMATO			13:00～13:30 はじめてエアロ 大坪		00 成 人	13:00～13:45 ファットバーン 立花		30 アクアウォーク 叶 14:10～ ﾛｳﾘｭｳ	13:00～13:45 ピラティス さおり	定員5名 50 R30 Dai 20	保育園スクール	13:00～13:45 GROUP CENTERGY Maki		30 アクアビクス 吉見 00	13:00～13:45 GROUP FIGHT YUKI			13:30～14:15 GROUP FIGHT Maki		ジュニア
14				14:00～14:45 リフレッシュヨガ ひろみ		14:15～ ﾛｳﾘｭｳ	14:15～14:45 GROUP BLAST DAI			14:15～15:00 ボルドブラ 林			14:15～15:00 GROUP POWER YAMATO			14:15～15:00 やさしいヨガ とも					
15	14:45～15:30 GROUP FIGHT Dai		16:00～ ﾛｳﾘｭｳ			30 ジュニア			30 ジュニア			30 ジュニア			30 ジュニア	15:30～15:45 健康体操 スタッフ		30 ジュニア			ジュニア
16																					
17																					
18						ニア			ニア			ニア			ニア			ニア			
19				19:00～19:45 GROUP CENTERGY Maki		選手	19:00～19:45 GROUP POWER YAMATO		選手	19:00～19:45 GROUP BLAST Dai		選手	19:00～19:30 ポルドブラ 林	定員5名 15 R30 Dai 45	選手	19:00～19:45 GROUP FIGHT Maki		選手	19:00～19:45 パワーヨガ 今井		選手
20				20:15～21:00 GROUP POWER Maki			20:15～21:00 ファットバーン 立花		成 人	20:20～21:05 RITMOS 川崎	定員5名 30 R30 Dai 00		20:00～20:45 ダンスエアロ 林		成 人	20:15～21:00 アロマでローラー 吉見		成 人	20:15～21:00 週替わり		
21								21:15～	ﾛｳﾘｭｳ		21:15～	ﾛｳﾘｭｳ	21:15～21:35 スモールサーキット	21日休講			22日休講		23日 GROUP FIGHT DAI 30日 TAEBO RIKA		
22											スタッフ			21:45～	ﾛｳﾘｭｳ						

営業時間　月曜日～木曜日　10:00～22:30（トレーニング終了22:00）
金曜日・土曜日　10:00～22:00（トレーニング終了21:30）
日曜日　10:00～18:30（トレーニング終了18:00）
※５月31日（日）はシステム変更準備のため休館日となります。

★コロナウイルス感染防止のため以下の対策をとらせていただきます★
・レッスン時間は最大で４５分間となります。
・各レッスンとレッスンの間は換気、消毒のため30分の間隔を設けます。
・レッスン定員は最大で15名（バイクレッスン5名）となります。
※レッスン15分前にマーキング位置にて整列をお願いします。

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
・アクアビクス
・アクアウォーク
・肩こり腰痛予防クラス
をCLOSEとさせて頂きます。

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。

22時までの営業