

初心者・中高年向けの楽しいプログラムが盛り沢山！ オープス高岡 2020年6月新スケジュール

	月			火			水			木			金			土			
	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	
10	10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操		ジュニア スクール	
11	10:30~11:00 おはようストレッチ		10:30~11:00 ミスノ ミットアクア	10:30~10:50 健康体操		10:30~11:40 成人 スクール	10:30~10:50 シナプス体操	10:30~10:50 腰痛改善	10:30~11:00 グループセンタジー		10:30~11:40 成人 スクール	10:30~10:50 健康体操	10:30~11:15 成人 スクール	10:30~11:40 成人 スクール	10:30~11:15 グループセンタジー	10:30~11:15 グループセンタジー	10:30~11:15 グループセンタジー	成人 スクール	
12	11:30~12:00 姿勢改善ウォーキング			11:15~12:00 タイ式 ヨガ			11:15~11:55 やさしいエアロ	11:00~11:20 肩こり改善			11:15~11:35 スマイル サイクリング	11:50~ アクリウ	11:00~11:30 姿勢改善 ウォーキング	11:50~ アクリウ	11:50~ アクリウ	11:30~11:50 スマイル サイクリング	11:50~ アクリウ	11:50~ アクリウ	成人 スクール
13	13:00~13:45 グループセンタジー	12:20~12:40 スマイル サイクリング	13:00~14:10 成人 スクール	12:30~13:10 やさしいエアロ			13:00~13:20 エンジョイサーキット				12:20~12:40 スマイル サイクリング	13:00~13:30 アクア ダンス		13:00~13:20 腰痛改善	13:00~13:20 腰痛改善	13:00~13:20 腰痛改善	13:00~13:20 腰痛改善	13:00~13:20 腰痛改善	成人 スクール
14														13:30~13:50 脚スッキリ	13:30~13:50 脚スッキリ			14:00 ジュニア スクール	
15														14:00~14:45 タイ式 ヨガ	14:00~14:45 タイ式 ヨガ			ジュニア スクール	
16			15:30 ジュニア スクール			15:30 ジュニア スクール		15:30 ジュニア スクール				15:30 ジュニア スクール		15:30 ジュニア スクール	15:30 ジュニア スクール			ジュニア スクール	
17			ジュニア スクール			ジュニア スクール		ジュニア スクール				ジュニア スクール		ジュニア スクール	ジュニア スクール			ジュニア スクール	
18			ジュニア スクール			ジュニア スクール		ジュニア スクール				ジュニア スクール		ジュニア スクール	ジュニア スクール	17:45~18:30 やさしい ヨガ		選手 コース	
19	19:00~19:45 グループ センタジー		選手 コース	19:00~19:30 エンジョイ サーキット		選手 コース	19:00~19:40 やさしいエアロ				18:50~19:10 スマイル サイクリング	選手 コース	19:00~19:30 らくらく ダンベル	選手 コース	19:00~19:20 脚スッキリ			選手 コース	
20		19:55~20:15 スマイル サイクリング		20:00~20:40 やさしいエアロ		成人 スクール	20:00~20:45 タイ式 ヨガ			20:00~20:30 スマイル サイクリング			19:30~20:00 リズム ウォーキング	19:45~20:30 グループ センタジー	19:40~20:10 エンジョイ サーキット			成人 スクール	
21	20:30~20:50 お腹スッキリ							20:50~ アクリウ							20:45~ アクリウ			アクリウ	

※6/1より10:00~21:30の営業 休館日は毎週日曜日となります。
 ※各レッスンの担当スタッフは後日お知らせ致します。
 ※スケジュールの内容と時間帯は変更される場合があります。

21時30分までの営業