

オーパス水口 2020年6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	バイク EJ7	プール	スタジオ	バイク EJ7	プール	スタジオ	バイク EJ7	プール	スタジオ	バイク EJ7	プール	スタジオ	バイク EJ7	プール	スタジオ	バイク EJ7	プール	スタジオ	バイク EJ7	プール					
10																						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			10:30~11:15 スマイル 寺村			成人 スクール			10:20~11:05 ZUMBA GOLD ★ 寺村			10:30~11:15 BAILA・BAILA ★ 赤松			11:00~11:45 ファットバーン 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	11:00~11:30 R30 ★ YUKA		
12	11:45~12:00 健康体操 ★ スタッフ			11:30~12:15 b-i ベルヴィス ★ 勝見									11:35~12:20 ヨガ 原口										11:35~12:20 ファットバーン 安井			
13	7..ベリ-シェイプ 勝見 14..Group Blast KAZU 21..休館日 28..Group Power KAZU & TOSHI			12:45~13:00 健康体操 ★ 古川			12:30~13:15 ヨガ 前田						12:00~12:20 アクアスマッシュ ★ 吉川			11:45~12:30 ヨガ ★ 吉川			12:00~12:45 アクア ★ 赤松				12:00~12:30 アクアスマッシュ ★ 吉川	12:15~13:00 ハレEX 結仁	12:50~13:20 初めてエアロ ★	6..山口 13..赤松 20..西村 27..松本
14	14:00~14:45 スマイル			14:15~14:45 初めてエアロ 犬山 ★			13:45~14:30 ファットバーン 前田			水中 歩行			12:50~13:35 GroupPower YUKA			13:00~13:45 スマイルステップ 前田							13:50~14:35 週替わり クラス			
15																							6..ダンスエアロ 13..BAILA BAILA 20..バレトン 27..コンディショニングストレッチ	山口 赤松 西村 松本		
16	16:00~16:45 GroupFight ★ KAZU																									
17		17:00~17:30 R30 スタッフ																								
18																										
19	18時30分までの営業																									
20	~お知らせ~ 6月1日(月)6月21日(日) は休館日となります。 祝日は、ロウリュウ 肩こり腰痛予防教室 アクアピクス・アクアスマッシュ はCLOSEとなります。			19:45~20:30 ZUMBA ★ 寺村	20:10~20:30 ベダリング ★ スタッフ		19:45~20:30 GroupFight GO ★			選手 コース			19:00~19:45 ファットバーン 赤松	19:30~20:00 R30 ★ KAZU	選手 コース			19:00~19:45 RITMOS MANA			選手 コース	19:00~19:30 初めてエアロ ★ 寺村	19:00~19:30 Group Power TOSHI ★	6..18:45~19:30 Group Power KAZU & TOSHI 13..スモールサーキット 山上		
21				21:00~21:45 GroupPower ★ KAZU			成人 スクール						20:15~21:00 GroupBlast ★ KAZU			20:00~20:45 ヨガ 前田 ★			20:15~21:00 エンジョイ 山口	20:30~21:00 R30 ★ TOSHI				20:00~20:45 Group Fight ★ KAZU		
22													21:30~22:15 ピラティス ★ 吉田			21:15~22:00 GroupFight ★ GO									22時までの営業	

肩こり腰痛予防
スタッフ

New!

★コロナウイルス感染防止のため以下の対策をとらせて頂きます★
 ・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20名(バイクレッスンは8名)となります。
 ・レッスン開始15分前に整理券をお配り致します。

6..18:45~19:30
Group Power KAZU & TOSHI
13..スモールサーキット 山上