

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				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				11
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										12	
13	7..ベリ-シェイブ 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				13
14	14:00~14:45 スマイル			13:30~13:45 お腹すっきり ★ お腹すっきり			13:45~14:30 ファットバーン 前田				12:50~13:35 GroupPower YUKA				13:00~13:45 スマイルステップ 前田			12:15~13:00 ハレEX 結仁				14
15				14:15~14:45 初めてエアロ 犬山 ★							13:45~14:05 スマイルサイクリング ★ スタッフ				14:15~14:45 Group Blast KAZU			14:00~14:45 ヨガ 山内				15
16	16:00~16:45 GroupFight ★ KAZU																					16
17		17:00~17:30 R30 スタッフ																				17
18																						18
19	18時30分までの営業 ~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
20				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							19:00~19:45 ファットバーン 赤松	19:30~20:00 R30 ★ KAZU				19:00~19:45 RITMOS MANA				
21				21:00~21:45 GroupPower ★ KAZU			21:00~21:45 アロマヨガ ★ 吉川				20:15~21:00 GroupBlast ★ KAZU							20:00~20:45 Group Fight ★ KAZU				21
22																						22

肩こり腰痛予防
スタッフ

New!

6..山口
13..赤松
20..西村
27..松本

★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

22時までの営業