

# オーパス水口 2020年8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	バウエフ	プール	スタジオ	バウエフ	プール	スタジオ	バウエフ	プール	スタジオ	バウエフ	プール	スタジオ	バウエフ	プール	スタジオ	バウエフ	プール	スタジオ	バウエフ	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		10:30~10:50 肩こり腰痛予防 スタッフ	10:30~11:15 スマイル 寺村			10:30~11:05 ZUMBA GOLD ★ 寺村			10:30~11:15 BAILA・BAILA ★ 赤松					10:30~11:40 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	11	
12	11:45~12:00 健康体操 ★ 吉川			11:30~12:00 初めてエアロ ★ 勝見			11:45~12:30 Group Fight KAZU ★		11:35~12:20 ヨガ 原口 ★	12:00~12:20 スマイルサイクリング ★ スタッフ			11:45~12:30 ヨガ 吉川 ★		12:00~12:45 アクア 赤松 ★		11:00~11:45 ファットバーン 犬山	11:35~12:20 ファットバーン 安井	11:45~			12	
13	2..BAILA BAILA 赤松 9..Group Blast KAZU 16..休館日 23..ZUMBA 寺村 30..Group Power KAZU			12:30~13:15 b-i ベルヴィス ★ 勝見			13:00~13:45 ヨガ 前田 ★		12:50~13:35 GroupPower YUKA ★				13:00~13:45 スマイルステップ 前田 ★	13:15~13:45 R30 YUKA ★		12:15~13:00 ハレEX 結仁 ★		12:00~12:45 アクアスマッシュ 吉川 ★	1..休館日 8..スマイル 山口 15..休館日 22..ベリーシェイプ 勝見 29..スマイル 西村			13	
14	14:00~14:45 週替わり			14:15~15:00 スマイル 犬山 ★			13:00~14:10 成人 スクール		14:05~14:50 セルフコンディショニング 安井 ★			14:15~14:45 Group Blast KAZU ★			14:00~14:45 ヨガ 山内 ★			14:00~14:45 週替わり クラス ★			Jr スクール	14	
15																						Jr スクール	15
16	16:00~16:45 GroupFight ★ KAZU						Jr スクール		Jr スクール			Jr スクール			Jr スクール							Jr スクール	16
17		17:00~17:30 R30 スタッフ					Jr スクール		Jr スクール			Jr スクール			Jr スクール							Jr スクール	17
18							Jr スクール		Jr スクール			Jr スクール			Jr スクール							Jr スクール	18
19	18時30分までの営業																						19
20	~お知らせ~						選手 コース		選手 コース			選手 コース			選手 コース							選手 コース	20
21	8月12日(水)17:00までの短縮営業 8月13日(木)~8月16日(日) は休館日となります。			19:45~20:30 ZUMBA ★ 寺村	20:10~20:30 ペダリング ★ スタッフ		19:30~20:15 GroupFight GO ★		19:00~19:45 ファットバーン 赤松	19:15~19:45 R30 ★ KAZU		19:00~19:30 初めてエアロ ★ 寺村		19:00~19:45 RITMOS MANA								18:30~19:15 Group Power KAZU ★	20
22	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。			21:00~21:45 GroupPower ★ KAZU		20:30~21:40 成人 スクール	21:00~21:45 アロマヨガ ★ 吉川		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 ★ KAZU							20:00~20:45 Group Fight ★ KAZU	21
22				ロウリュウ 22:00~					21:30~22:15 ピラティス ★ 吉田			21:15~22:00 GroupFight ★ GO		21:30~22:00 TABATA ★ 山口								ロウリュウ 21:00~	22
																						22時までの営業	