

オーパス水口 2020年10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					10:30~11:40 成人 スクール	10:30~11:00 ストレッチローラー ★ スタッフ			11	
12	11:45~12:00 ★ 健康体操	★ スタッフ		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 ★			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	11:10~11:40 R30 ★ YUKA			12	
13	4・ZUMBA 寺村 11・Group Blast KAZU 18・休館日 25・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 ★				13:00~14:10 水中歩行	3・スマイル 赤松 10・シェイプアップベリー 勝見 17・スマイル 山口 24・スマイル 赤松 31・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 ★			14:15~15:00 ファットバーン 前田 ★			14:05~14:50 セルフコンディショニング 安井 ★			14:15~14:35 体育の時間 古川 ★			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				15:15~16:00 週替わり クラス ★			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				3・BAILA BAILA 赤松 10・b-i ベルヴィス 勝見 17・ストリートダンス 山口 24・BAILA BAILA 赤松 31・バレトン 西村			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								18
19	18時30分までの営業																						19
20	~お知らせ~																						20
21	10月1日(木)・18日(日) は休館日となります。																						21
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。																						22

肩こり腰痛予防
★ スタッフ

3・スマイル 赤松
10・シェイプアップベリー 勝見
17・スマイル 山口
24・スマイル 赤松
31・スマイル 西村

10月からスタジオ参加人数を25名までと増員致します。(バイクレッスンは9名)

3・BAILA BAILA 赤松
10・b-i ベルヴィス 勝見
17・ストリートダンス 山口
24・BAILA BAILA 赤松
31・バレトン 西村

18時30分までの営業

~お知らせ~

10月1日(木)・18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。

22時までの営業