

# 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				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							11:00~11:45 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 ★			11:45~12:30 ヨガ 吉川 ★					12:00~12:45 アクア 赤松 ★			12:15~13:00 ハレEX 結仁 ★	12:00~12:45 アクアスマッシュ 吉川 ★	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 ★			13:30~13:45 ★ お腹すっきり			13:00~14:10 水中歩行								13:15~13:45 R30 YUKA ★			13:00~14:10 水中歩行		14		
15																						14:00~14:45 週替わり クラス ★	Jr スクール	15	
16	16:00~16:45 GroupFight ★ KAZU																					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																				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	18	
19	18時30分までの営業																						18:30~19:00 Group Power KAZU ★	選手 コース	19
20	~お知らせ~																						19:00~19:45 ファットバーン 赤松	選手 コース	20
21	10月1日(木)・18日(日) は休館日となります。																						19:15~19:45 R30 ★ KAZU	選手 コース	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。																						19:30~20:15 GroupFight GO ★	選手 コース	22
				19:45~20:30 ZUMBA 寺村 ★	20:10~20:30 ベダリング ★ スタッフ		20:30~21:40 成人 スクール			20:15~21:00 GroupBlast KAZU ★			20:00~20:45 ヨガ 前田 ★					20:30~21:00 R30 ★ KAZU			20:15~21:00 Group Fight KAZU ★	20:30~21:40 成人 スクール	21:30~22:00 TABATA 山口 ★	21:15~ ロウリュウ 21:10~	22時までの営業

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・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

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