

オーパス水口 2021年1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	ハイ エア	プール	スタジオ	ハイ エア	プール	スタジオ	ハイ エア	プール	スタジオ	ハイ エア	プール	スタジオ	ハイ エア	プール	スタジオ	ハイ エア	プール	スタジオ	ハイ エア	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						10:30~11:00 ストレッチローラー ★ スタッフ			11
12	3・休館日 10・スーパーお腹すっきり 林 17・サーキットトレーニング 古川 24・ブリクシオン 古川 31・ZUMBA 寺村			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			11:30~12:15 ファットバーン 安井			12
13	12:30~13:15 週替わり ★			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 Group Power YUKA ★			13:00~13:45 スマイルステップ 前田 ★			12:00~12:45 アクア 赤松 ★			12:45~13:30 パワーヨガ 安井 ★			13
14	13:45~14:15 Group Power KAZU ★			13:30~13:45 お腹すっきり ★			13:00~14:10 成人 スクール			13:00~14:10 水中歩行			13:15~13:45 R30 YUKA ★			14:00~14:45 ヨガ 山内 ★			13:00~14:10 水中歩行			14
15	14:45~15:30 Group Blast ★ KAZU			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 お腹すっきり スタッフ ★			15:00~15:30 Group Blast KAZU ★						15
16	16:00~16:45 Group Fight ★ KAZU																					16
17		17:00~17:30 R30 ★ KAZU																				17
18																						18
19																						19
20																						20
21																						21
22																						22

肩こり腰痛予防
スタッフ

3・休館日
10・スーパーお腹すっきり 林
17・サーキットトレーニング 古川
24・ブリクシオン 古川
31・ZUMBA 寺村

スタッフ

4日・Group Blast KAZU
11日・Group Power KAZU

31日のみ CLOSE

1月31日(日) 15:30~16:30
初企画！ダイエットセミナー開催
詳細は館内POPにてご確認ください。
14:45~と16:00~のレッスンはCLOSEとなります。

18時30分までの営業

~お知らせ~
1月1日(金)~3日(日)
28日(木)・29日(金)
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。

16:30 お腹すっきり

22時までの営業