

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			10:15~10:25 ★ ラジオ体操			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	18時30分までの営業																					19
20	~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。			19:45~20:30 ZUMBA ★ 寺村	20:10~20:30 ベダリング ★ スタッフ		19:30~20:15 Group Fight 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			19:20~19:40 体育の時間 古川	16:30 お腹すっきり		20
21	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 Group Power 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 Group Blast 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 ★		ロウリュウ 21:00~	21
22										21:30~22:15 ピラティス ★ 吉田					21:30~22:00 TABATA 山口 ★						22時までの営業	22

肩こり腰痛予防
スタッフ

7日・スマイル 古川

7日・アクアスマッシュ 古川

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。

16:30 お腹すっきり