

オーパス水口 2021年4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	バウエア	プール	スタジオ	バウエア	プール	スタジオ	バウエア	プール	スタジオ	バウエア	プール	スタジオ	バウエア	プール	スタジオ	バウエア	プール	スタジオ	バウエア	プール		
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			10:30~11:40 成人 スクール			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			10:30~11:40 成人 スクール	
12	4・スマイル 古川 11・ZUMBA 寺村 18・休館日 25・フリクシオン 古川			11:30~12:00 初めてエアロ ★ 勝見			11:45~12:30 Group Fight KAZU ★			12:00~12:30 アクアスマッシュ ★ 林			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	
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 ★	13:15~13:45 R30 YUKA ★					12:00~12:45 アクアスマッシュ 吉川 ★			12:45~13:30 パワーヨガ 安井 ★	
14	13:45~14:15 Group Power TOSHI ★			13:45~14:00 お腹すっきり ★ スタッフ			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 ★			14:15~14:35 スローエアロビック スタッフ ★						14:00~14:45 ヨガ 山内 ★			13:00~14:10 水中歩行	
15	14:45~15:30 Group Blast ★ KAZU			14:30~15:15 スマイル 犬山 ★			14:15~15:00 ファットバーン 前田 ★			14:30~ ロウリュウ			15:00~15:30 Group Blast KAZU ★										Jr スクール
16	16:00~16:45 Group Fight ★ KAZU																						Jr スクール
17																							Jr スクール
18																							Jr スクール
19	18時30分までの営業 ~お知らせ~ 4月1日(木)・18日(日) 30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。																						Jr スクール
20				19:45~20:30 ZUMBA 寺村 ★	20:10~20:30 ベダリング ★ スタッフ		19:00~19:45 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 ★			18:15~19:00 Group Power TOSHI ★			19:30~19:50 お腹すっきり ★ スタッフ	10・スモールサーキット 24・スモールサーキット
21				21:00~21:45 Group Power KAZU ★		20:30~21:40 成人 スクール	20:15~20:30 スローエアロビック ★ スタッフ			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 TOSHI ★		20:15~21:00 Group Fight KAZU ★			ロウリュウ 21:05~	
22																							22時までの営業

ジムエリア内、スタジオエリア内マスク必着となります。
体調に十分に注意しながら運動してください
毎週日曜日の「Group Blast」「Group Fight」のみ
レッスン開始20分前にスタジオ前にて整理券を配ります。

8日・22日
シナピピクス スタッフ

9日・CLOSE

10日・24日
10:30~10:50
スローエアロビック スタッフ

14日・28日・スマイルエアロ 安井

8日・22日のみ
18:45~19:30
スマイル
寺村

8日・22日
CLOSE

10・スモールサーキット
24・スモールサーキット