

2021.9月レッスンスケジュール

20(月),23(木)は祝日の為、18時半までの営業となります。

オーパスフィットネスクラブ 0766-25-8888
ヨガスタジオbi 0766-28-1188

	月			火			水			木			金			土			日	
	OPUS	bi	プール	OPUS	bi	プール	OPUS	bi	プール	OPUS	bi	プール	OPUS	bi	プール	OPUS	bi	プール	OPUS	bi
9:00																				
10:00																				
11:00	朝の ストレッチ 11:00~11:30 はじめてエアロ あさみ	モーニングヨ ガ ディピカ	mizuno ミットアクア (常川) 11:10~ ロウリュウ	やさしい ヨガ ディピカ	ヴィンヤサ ヨガ ひろみ	成人 スイミング スクール (荒俣)	グループ ファイト YUKI	やさしい ヨガ とも	グループ セントジー MAKI	成人 スイミング スクール (叶)	リトモス UNO	優しい アシュタンガ ヨガ TOMOKO	成人 スイミング スクール (常川)	グループ ファイト MAKI	ベーシック ヨガ ディピカ	成人 スイミング スクール (荒俣)				
12:00		12:00~12:30 プランナー&瞑想 ディピカ		12:00~13:00 1.4.2.8.日 リストラティブ ヨガ(とも) 7.2.1日 メディカルヨガ (ディピカ)				12:00~13:00 1.1.5.2.9日 ハタヨガ (ひろこ) 8.2.1日 ロマフロー ガ(ゆき)												
13:00	13:15~14:15 ベーシック ヨガ ディピカ			13:30~14:15 リトモス YUKA				13:00~13:45 FUNエアロ UNO												
14:00	14:30~15:00 お腹すっきり 松岡			14:40~15:20 のびのび ストレッチ 叶				15:30~16:15 リトミック 教室												
15:00																				
16:00			15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール																	
17:00			16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール																	
18:00			17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール																	
19:00	19:00~19:45 グループ ファイト MAKI			18:45~19:45 ベーシック ヨガ ディピカ				18:45~19:45 調整 ヨガ MANAMI												
20:00	20:00~21:00 美脚美尻 骨盤 ヨガ さとこ			20:15~21:00 お腹 すっきり 松岡				20:15~21:00 グループ パワー MAKI												
21:00			20:50~ ロウリュウ																	
22:00																				

23日(木) 13:30~14:30
★リトモス新曲発表会★
(予約制です。POPをご覧の上、フロントにてお申し込み下さい)

18日 代行
(CHIAKI)

23日休講

★ママと赤ちゃんの
リカバリーヨガ★
(b i スタジオ内)
・9日...13:00~14:00
・30日...10:30~11:30
(お電話、メールで
ご予約下さい)

★土曜日交代わりクラス★
4日 リトモス (YUKA)
11日 FUNエアロ (YUKI)
18日 コンディショニング
& ホールドブラ (うの)
25日 休講

★日曜日交代わり★
・9:00~10:00

5日 ピラティス
(ゆうこ)
12日 やさしいヨガ
(ひろみ)
19日 綺麗になるヨガ
(ひろこ)
26日 骨盤美ヨガ
(まさみ)

・12:00~13:00
5日 ヴィンヤサヨガ
(TOMOKO)
12日 ハタヨガ
(ひろこ)
19日 美脚美尻骨盤
ヨガ(さとこ)
26日 やさしいヨガ
(ひろみ)

休館日

休館日