

# 2021年12月 OPUS・プール・bi クラススケジュール

○12月の営業案内 ・(OPUSスタジオ) →12/4(土)・28(火)…17:00までの短縮営業、12/29(水)～1/3(月)休館日となります。  
 ・(biスタジオ) →12/30(木)～1/3(月) 休館日となります。お間違えのないようにお願い致します。

	月			火			水			木			金			土			日	
	OPUS	プール	bi	OPUS	プール	bi	OPUS	プール	bi	OPUS	プール	OPUS	プール	bi	OPUS	プール	bi	bi	bi	
9:00																				
10:00																				
11:00	10:15～ラジオ体操 ピラティス ゆうこ	10:30～11:00 ミッドアーク 常川	10:30～11:30 モーニング ヨガ ディピカ	10:15～11:00 おはよう ストレッチ とも	10:30～11:40 成人 スイミング スクール (荒俣)	10:30～11:30 アロマフロー ヨガ ひろみ	10:15～ラジオ体操 ピラティス ゆうこ	10:30～11:15 やさしいエアロ	10:30～11:30 やさしいヨガ とも	10:30～11:15 やさしいヨガ ディピカ	10:30～11:40 成人 スイミング スクール (時)	10:30～11:30 リトモス UNO	10:30～11:40 成人 スイミング スクール (常川)	10:30～11:30 優しいアシュ タンヨガ TOMOKO	10:15～ラジオ体操 ピラティス ゆうこ	10:30～11:15 グループ ファイト MAKI	10:30～11:30 メディカル ヨガ ディピカ	10:30～11:30 メディカル ヨガ ディピカ	10:30～11:30 週変わり クラス	
12:00																				
13:00	13:00～13:45 やさしいエアロ YUKI		13:00～14:00 6.20日 骨盤美ヨガ (まさみ) 13.27日 陰ヨガ (ひろみ)	11:15～12:00 やさしいエアロ	12:00～13:00 7.21日 メディカル ヨガ (ディピカ) 14.28日 リストラ ティブヨガ (とも)	12:00～13:00 限定 13:00～13:45 ポル ドブラ (UNO) (定員25名)	12:00～13:00 アーク ワーク STAFF	12:00～13:00 時間 変更	12:00～13:00 1.15.29日 ハタ ヨガ (ひろこ) 8.22日 ヴィン ヤサ ヨガ (ひろこ)	12:15～12:45 スト ロン グ ネー ション YUKA	11:30～12:00 アーク ワーク STAFF	12:23月 仮 装 リ ト モ ス	11:50～ロウリュウ	11:35～12:20 週 変 わ り 45	13:00～13:45 グループ ファイト YUKI	13:15～13:45 アーク ワーク STAFF	13:10～13:40 プラ ナー & 瞑 想 ディ ピ カ	12:00～13:00 メ ディ カ ル ヨ ガ ディ ピ カ	12:00～13:00 ベ ー シ ッ ク ヨ ガ ディ ピ カ	
14:00																				
15:00	14:30～15:15 やさしい ヨガ ディピカ			13:30～14:30 アーク ピクス 常川	13:00～13:45 F UN エアロ UNO	12/22(水) 限 定 14:00～14:45 ダン ス エ ア ロ (前 井) (定員25名)	13:30～14:30 保 育 園 ス イ ミ ン グ ス ク ー ル		13:30～14:15 グ ル ー プ セ ン タ ジ ー MAKI		13:30～14:30 保 育 園 ス イ ミ ン グ ス ク ー ル	14:05～14:50 3.17日 ピ ラ テ ィ ス 初 中 級 (ゆう こ) 10.24日 フラ ダン ス (古澤)	14:00～14:45 親 子 運 動 教 室	11.25日 太極拳 佐野	14:00～15:00 ジュ ニア ス イ ミ ン グ ス ク ー ル	14:00～15:00 ジュ ニア ス イ ミ ン グ ス ク ー ル	14:00～15:00 ジュ ニア ス イ ミ ン グ ス ク ー ル	14:00～15:00 ジュ ニア ス イ ミ ン グ ス ク ー ル		
16:00	15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール			14:05～ロウリュウ	16:00～17:00 ジュニア スイミング スクール	16:00～17:00 やさしい ヨガ		15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール	16:00～17:00 ジュニア スイミング スクール	16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール	15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール	16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール	15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール	16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール	15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール	16:00～17:00 ジュニア スイミング スクール	16:00～17:00 ジュニア スイミング スクール	16:00～17:00 ジュニア スイミング スクール	16:00～17:00 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			16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール	16:40～17:20 子供英語 スクール	CHIAKI		16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール	16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール	17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール	16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール	17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール	16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール	17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール	16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール	17:00～18:00 骨盤美 ヨガ まさみ	17:00～18:00 骨盤美 ヨガ まさみ	17:00～18:00 骨盤美 ヨガ まさみ	17:00～18:00 骨盤美 ヨガ まさみ	
18:00	17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール			17:30～18:20 トレ ー ニ ン グ 教 室	17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール			17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール	17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール	18:40～19:40 調整 ヨガ MANAMI	17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール	17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール	17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール	17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール	17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール	18:00～19:00 女性 限 定 ク ラ ス ご 予 約 下 さい 定員18名	18:00～19:00 女性 限 定 ク ラ ス ご 予 約 下 さい 定員18名	18:00～19:00 女性 限 定 ク ラ ス ご 予 約 下 さい 定員18名	18:00～19:00 女性 限 定 ク ラ ス ご 予 約 下 さい 定員18名	
19:00	19:00～19:45 グル ー プ フ ァ イ ト MAKI			18:50～19:35 選 手 ス イ ミ ン グ コ ー ス	18:50～19:35 選 手 ス イ ミ ン グ コ ー ス			18:45～19:45 ポ テ ィ リ セ ッ ト ヨ ガ ひろみ	18:45～19:45 ポ テ ィ リ セ ッ ト ヨ ガ ひろみ	19:00～19:45 ZUMBA® KAZUYA	18:45～19:45 選 手 ス イ ミ ン グ コ ー ス	19:00～19:45 選 手 ス イ ミ ン グ コ ー ス	19:00～19:45 選 手 ス イ ミ ン グ コ ー ス	19:00～19:45 選 手 ス イ ミ ン グ コ ー ス	18:30～19:30 優 い し ア シュ タ ン ヨ ガ TOMOKO	18:30～19:30 優 い し ア シュ タ ン ヨ ガ TOMOKO	18:30～19:30 優 い し ア シュ タ ン ヨ ガ TOMOKO	18:30～19:30 優 い し ア シュ タ ン ヨ ガ TOMOKO	18:30～19:30 優 い し ア シュ タ ン ヨ ガ TOMOKO	
20:00	20:10～21:10 美脚 美尻 骨盤 ヨガ さとこ			20:00～20:30 お 腹 す っ き り 松 園	20:00～21:10 成 人 ス イ ミ ン グ ス ク ー ル (荒俣)			20:00～20:45 F U N エ ア ロ KYOHEI	20:00～20:45 F U N エ ア ロ KYOHEI	20:00～21:00 リ ト モ ス UNO	20:00～21:00 リ ト モ ス UNO	20:00～21:00 リ ト モ ス UNO	20:00～21:00 リ ト モ ス UNO	20:00～21:00 リ ト モ ス UNO	20:00～21:00 リ ト モ ス UNO	20:00～21:00 リ ト モ ス UNO	20:00～21:00 リ ト モ ス UNO	20:00～21:00 リ ト モ ス UNO	20:00～21:00 リ ト モ ス UNO	
21:00				12/7(火) 限 定 20:15～21:00 ス ト ロ ン グ ネ ー ション (YUKA) 定員25名				12/22月 仮 装 エ ア ロ	12/23月 仮 装 リ ト モ ス	12/23月 仮 装 リ ト モ ス	12/23月 仮 装 リ ト モ ス	12/23月 仮 装 リ ト モ ス	12/23月 仮 装 リ ト モ ス	12/23月 仮 装 リ ト モ ス	12/23月 仮 装 リ ト モ ス	12/23月 仮 装 リ ト モ ス	12/23月 仮 装 リ ト モ ス	12/23月 仮 装 リ ト モ ス	12/23月 仮 装 リ ト モ ス	
22:00																				

★12/22(水)～12/25(土)は、Xmas仮装週間です♪サンタマークのクラスは仮装で、参加頂けます月



18日(ひろみ)

11日(土)  
12:30～13:30  
マタニティ  
ヨガ

12/25(土)15:30～16:30  
リトモス  
新曲発表会  
(UNO & YUKA)  
・参加方法はPOPをご覧ください。

女性限定クラス  
ご予約下さい  
定員18名

4日 休講

Yogaスタジオb イベントクラス

★12/5(日)10:30～12:00  
リストラティブヨガスペシャル(とも)

★12/24(金)18:30～19:45  
Xmasキャンドルヨガ(MANAMI & 有紀子)

★12/29(水)108回太陽礼拝(ひろこ)  
詳しくはPOPをご覧ください

Merry Christmas

- ★スタジオオクラスに参加される方へ…★
- ① 全クラス定員があります。30分前に番号プレートをご持参ください。レッスン開始10分前より、スタジオ内にお入り頂けます。
  - ② 安全上、レッスン開始5分が経過している場合はご参加出来ません。
  - ③ ヨガスタジオbi、OPUSスタジオ女性限定クラスは、事前にご予約が必要となります。(スケジュール裏面参照)
  - ④ スタジオ内での私語、場所取りはお控え下さい。また、レッスン前後には、手指の消毒をお願い致します。

- 【OPUSフィットネスクラブ】
- ・月～土曜日 10:00～22:00 (トレーニング終了時間は21:30、プールは21:00まで)
  - ・休日 10:00～18:30 (トレーニング終了時間は18:00、プールは17:30まで)
  - ・日曜日 休館日
- 【ヨガスタジオbi】 0766-28-1188
- ・月～水・金曜日 10:15～OPEN
  - ・土、日、祝日 8:45～OPEN
  - ・木曜日 休館日