

# オーパス水口 2021年11月レッスンスケジュール

時間	日			月			火			水			木			金			土			時間	
	スタジオ	ハイエイ7	プール	スタジオ	ハイエイ7	プール	スタジオ	ハイエイ7	プール	スタジオ	ハイエイ7	プール	スタジオ	ハイエイ7	プール	スタジオ	ハイエイ7	プール	スタジオ	ハイエイ7	プール		
10							10:15~10:25 ラジオ体操						10:15~10:25 ラジオ体操			10:15~10:35 スローエアロビック スタッフ			10:15~10:25 ラジオ体操			10	
11	10:30~11:15 ヨガビラティス 寺村			10:20~11:00 気功体操 寺村		10:30-10:50 肩こり・腰痛 予防教室	10:30~11:15 スマイルエアロ 寺村		10:30~ 11:40 成人 スクール	10:20~11:05 ZUMBA GOLD 寺村			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		11		
12	11:35~12:20 スマイルサーキット 寺村			11:20~11:50 初めてエアロ 勝見	8日・オリジナルベリー		11:35~12:20 Group Fight RIN		ロウリュウ 11:45~	11:25~12:10 ヨガ 原口	12:00~12:20 スマイル サイクリング スタッフ		11:35~12:20 ヨガ 吉川			11:00~11:45 ファットバーン 犬山		ロウリュウ 11:45~	11:20~12:05 ファットバーン 安井	11:10~11:40 R30 MOSSAコーチ		12	
13	7・ストレッチローラー スタッフ 14・ZUMBA 寺村 21・ステップエクササイズ 立花			12:10~12:55 b-1 ベルヴィス 勝見			12:40~13:25 ヨガ 前田		12:00~ 12:30 ★アキアスマッシュ	12:30~13:15 Group Power YUKA		10日・24日 スマイルエアロ	12:40~13:25 スマイルエアロ 前田			12:15~13:00 バレエEX 結仁			12:25~13:10 パワーヨガ 安井			13	
14	14:00~14:45 週替わり			13:15~13:35 お腹すっきり スタッフ		13:00~ 14:10 成人 スクール	13:45~14:15 初めてエアロ 前田		13:00~ 14:10 水中歩行	13:35~14:20 セルフコンディショニング 安井			13:45~14:30 スマイルステップ 前田	13:45~14:15 R30 YUKA				14:00~14:45 ヨガ 山内			Jr スクール	14	
15	15:20~15:40 フリクシオン スタッフ			14:00~14:45 スマイルエアロ 犬山		ロウリュウ 14:30~	14:35~15:20 ファットバーン 前田			14:40~15:20 ステップ エクササイズ 立花			14:50~15:10 スローエアロビック スタッフ									Jr スクール	15
16	16:00~16:45 Group Fight	7. DAI 14. RIN 21. DAI				Jr スクール		Jr スクール		Jr スクール			Jr スクール		Jr スクール				Jr スクール			Jr スクール	16
17				17:00~17:30 R30 MOSSAコーチ		Jr スクール		Jr スクール		Jr スクール			Jr スクール		Jr スクール				Jr スクール			Jr スクール	17
18	1日・28日 休館日					Jr スクール	23日 18:30迄の営業		Jr スクール	3日 18:30迄の営業		Jr スクール	Jr スクール		Jr スクール				Jr スクール	27日 休館日		Jr スクール	18
19	18時30分迄の営業			19:10~19:30 ペダリング スタッフ		選手 コース		選手 コース		選手 コース	19:15~19:45 R30 MOSSAコーチ		選手 コース		選手 コース	19:00~19:45 RITMOS MANA			選手 コース			選手 コース	19
20	休館日のお知らせ 1日(月)27(土)28日(日)			19:45~20:30 ZUMBA 寺村			19:00~19:45 Group Fight GO			19:00~19:45 ファットバーン 赤松									19:30~19:50 お腹すっきり スタッフ				20
21	祝日営業【18:30迄】 3日(水) 23日(火)					20:45~ 21:55 成人 スクール	20:10~20:30 スローエアロビック スタッフ			20:05~20:35 初めてエアロ 赤松			20:00~20:45 ヨガ 前田			20:05~20:50 エンジョイ 山口		20:00~20:30 R30 MOSSAコーチ	20:15~21:00 Group Fight	6. RIN 13.DAI 20. RIN		ロウリュウ 21:10~	21
22	祝日のアクアレッスン(成人・水中 歩行教室除く)及びロウリュウは休 講となります。			20:50~21:35 Group Power MOSSAコーチ			20:50~21:35 アロマヨガ 吉川			20:50~21:35 ステップ エクササイズ 立花			21:05~21:50 Group Fight GO		20:45~ 21:55 成人 スクール	21:10~21:55 初めてステップ 山口						ロウリュウ 22:00~	22
																22:10~22:40 TABATA 山口			22時迄の営業				