

オープス休館日・・・5/1(日)～5/5(木) ・5/22(日)  
 bi休館日・・・5/3(火)・4(水)、毎週木曜日

# 2022年5月スケジュール

	日			月			火			水			木		金			土				
	OPUS	プール	bi	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		
9:00																						
10:00			15 9:30～10:30			2日...8:45 OPEN 9:00～10:00 やさしいヨガ (CHIAKI)						45					45			9:00～10:00 ジュニア スイミング スクール		
11:00	8日 10:30～11:15 初中級エアロ45 (前井)		週変わり 60	10:15～ ラジオ体操	10:30～11:00 mizuno ミットアクア 常川	10:30～11:30 ウィンヤサ ヨガ さとこ	10:20～10:50 おほよう ストレッチ30 ひろみ	10:30～11:40 成人 スイミング スクール (荒俣)	10:30～11:30 やさしいヨガ とも	10:30～11:15 初中級 エアロ45 YUKI	10:00～11:00 ハタヨガ ひろこ	10:15～ ラジオ体操	10:30～11:20 ヨガ50 とも	10:30～11:40 成人 スイミング スクール (叶)	10:30～11:30 リトモス60 UNO	10:30～11:40 成人 スイミング スクール (常川)	10:00～11:00 モーニング ヨガ MANAMI	10:15～10:45 おほよう ストレッチ30 STAFF	11:00～11:45 7.21 センチジャー45 14.28 ファイト45 MAKI	10:30～11:40 成人 スイミング スクール (荒俣)		
12:00	15日 10:30～11:15 グループファイト45 (MAKI)		週変わり 60	11:00～12:00 ゆうこ	11:05ロウリュウ 9.23日 11:00～12:00 マスターズ サークル 担当/松岡&叶	11:15～12:00 初中級 エアロ45 KYOHEI	11:40～12:10 アクア ウォーク30 とも	12:00～13:00 11.25日 やさしいヨガ ゆき	12:00～13:00 11.25日 やさしいヨガ ゆき	12:50～13:30 初級エアロ40 YUKA	11:50～ ロウリュウ	11:50～ ロウリュウ	11:50～ ロウリュウ	11:50～ ロウリュウ	11:30～12:30 骨盤調整 ヨガ ひろみ	11:30～12:30 骨盤調整 ヨガ ひろみ	11:30～12:30 骨盤調整 ヨガ ひろみ	11:30～12:30 骨盤調整 ヨガ ひろみ	11:30～12:30 骨盤調整 ヨガ ひろみ	11:30～12:30 骨盤調整 ヨガ ひろみ	11:00～12:00 ウィンヤサ ヨガ まさみ	
13:00	29日 13:00～13:45 Zumba (KAZUYA) 14:15～15:00 ヨガ45 (TOMOKO)			12:30～13:30 優しいアシュ タンヨガ TOMOKO	13:00～13:30 マット サイエンス30 小杉	13:00～14:00 9.23日 陰ヨガ ひろみ	13:30～14:00 優しいアシュ タンヨガ TOMOKO	13:00～14:00 優しいアシュ タンヨガ TOMOKO	13:00～14:00 優しいアシュ タンヨガ TOMOKO	13:00～13:45 ポルドブラ45 UNO	13:00～14:00 初級エアロ40 YUKA	13:00～14:00 初級エアロ40 YUKA	13:00～14:00 初級エアロ40 YUKA	13:00～14:00 初級エアロ40 YUKA	13:00～14:00 初級エアロ40 YUKA	13:00～14:00 初級エアロ40 YUKA	13:00～14:00 初級エアロ40 YUKA	13:00～14:00 初級エアロ40 YUKA	13:00～14:00 初級エアロ40 YUKA	13:00～14:00 初級エアロ40 YUKA	12:30～13:30 14日... マタニティ ヨガ ひろみ	
14:00				13:45～14:15 薬しむ ステップ30 小杉	14:00～15:00 2.16.30日 アロマヨガ ひろみ	14:00～15:00 アロマヨガ ひろみ	14:00～15:00 アロマヨガ ひろみ	14:00～15:00 アロマヨガ ひろみ	14:00～15:00 アロマヨガ ひろみ	14:00～15:00 アロマヨガ ひろみ	14:00～15:00 アロマヨガ ひろみ	14:00～15:00 アロマヨガ ひろみ	14:00～15:00 アロマヨガ ひろみ	14:00～15:00 アロマヨガ ひろみ	14:00～15:00 アロマヨガ ひろみ	14:00～15:00 アロマヨガ ひろみ	14:00～15:00 アロマヨガ ひろみ	14:00～15:00 アロマヨガ ひろみ	14:00～15:00 アロマヨガ ひろみ	14:00～15:00 アロマヨガ ひろみ	14:00～15:00 アロマヨガ ひろみ	
15:00				14:40～15:20 初級エアロ40 Yumiko	15:30～16:30 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	15:30～16:30 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	15:30～16:30 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	15:30～16:30 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	15:30～16:30 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	15:30～16:30 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	15:30～16:30 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	15:30～16:30 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	15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール	
16:00				16:00～16:40 子供英語 スクール	16:00～16:40 子供英語 スクール	16:00～16:40 子供英語 スクール	16:00～16:40 子供英語 スクール	16:00～16:40 子供英語 スクール	16:00～16:40 子供英語 スクール	16:00～16:40 子供英語 スクール	16:00～16:40 子供英語 スクール	16:00～16:40 子供英語 スクール	16:00～16:40 子供英語 スクール	16:00～16:40 子供英語 スクール	16:00～16:40 子供英語 スクール	16:00～16:40 子供英語 スクール	16:00～16:40 子供英語 スクール	16:00～16:40 子供英語 スクール	16:00～16:40 子供英語 スクール	16:00～16:40 子供英語 スクール	16:00～16:40 子供英語 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	16:30～17:30 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	16:30～17:30 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	16:30～17:30 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	16:30～17:30 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	16:30～17:30 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	16:30～17:30 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	16:30～17:30 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	16:30～17:30 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	
18:00				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	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	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	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	
19:00				18:30～19:15 リトモス45 前井	18:30～19:15 リトモス45 前井	18:30～19:15 リトモス45 前井	18:30～19:15 リトモス45 前井	18:30～19:15 リトモス45 前井	18:30～19:15 リトモス45 前井	18:30～19:15 リトモス45 前井	18:30～19:15 リトモス45 前井	18:30～19:15 リトモス45 前井	18:30～19:15 リトモス45 前井	18:30～19:15 リトモス45 前井	18:30～19:15 リトモス45 前井	18:30～19:15 リトモス45 前井	18:30～19:15 リトモス45 前井	18:30～19:15 リトモス45 前井	18:30～19:15 リトモス45 前井	18:30～19:15 リトモス45 前井	18:30～19:15 リトモス45 前井	
20:00				19:00～19:45 グループ ファイト45 MAKI	19:00～19:45 グループ ファイト45 MAKI	19:00～19:45 グループ ファイト45 MAKI	19:00～19:45 グループ ファイト45 MAKI	19:00～19:45 グループ ファイト45 MAKI	19:00～19:45 グループ ファイト45 MAKI	19:00～19:45 グループ ファイト45 MAKI	19:00～19:45 グループ ファイト45 MAKI	19:00～19:45 グループ ファイト45 MAKI	19:00～19:45 グループ ファイト45 MAKI	19:00～19:45 グループ ファイト45 MAKI	19:00～19:45 グループ ファイト45 MAKI	19:00～19:45 グループ ファイト45 MAKI	19:00～19:45 グループ ファイト45 MAKI	19:00～19:45 グループ ファイト45 MAKI	19:00～19:45 グループ ファイト45 MAKI	19:00～19:45 グループ ファイト45 MAKI	19:00～19:45 グループ ファイト45 MAKI	
21:00				20:00～21:00 美脚美尻骨盤 ヨガ さとこ	20:00～21:00 美脚美尻骨盤 ヨガ さとこ	20:00～21:00 美脚美尻骨盤 ヨガ さとこ	20:00～21:00 美脚美尻骨盤 ヨガ さとこ	20:00～21:00 美脚美尻骨盤 ヨガ さとこ	20:00～21:00 美脚美尻骨盤 ヨガ さとこ	20:00～21:00 美脚美尻骨盤 ヨガ さとこ	20:00～21:00 美脚美尻骨盤 ヨガ さとこ	20:00～21:00 美脚美尻骨盤 ヨガ さとこ	20:00～21:00 美脚美尻骨盤 ヨガ さとこ	20:00～21:00 美脚美尻骨盤 ヨガ さとこ	20:00～21:00 美脚美尻骨盤 ヨガ さとこ	20:00～21:00 美脚美尻骨盤 ヨガ さとこ	20:00～21:00 美脚美尻骨盤 ヨガ さとこ	20:00～21:00 美脚美尻骨盤 ヨガ さとこ	20:00～21:00 美脚美尻骨盤 ヨガ さとこ	20:00～21:00 美脚美尻骨盤 ヨガ さとこ	20:00～21:00 美脚美尻骨盤 ヨガ さとこ	
22:00				20:50～ ロウリュウ	20:50～ ロウリュウ	20:50～ ロウリュウ	20:50～ ロウリュウ	20:50～ ロウリュウ	20:50～ ロウリュウ	20:50～ ロウリュウ	20:50～ ロウリュウ	20:50～ ロウリュウ	20:50～ ロウリュウ	20:50～ ロウリュウ	20:50～ ロウリュウ	20:50～ ロウリュウ	20:50～ ロウリュウ	20:50～ ロウリュウ	20:50～ ロウリュウ	20:50～ ロウリュウ	20:50～ ロウリュウ	20:50～ ロウリュウ

- ① 全クラス定員があります。番号プレートは、レッスン開始時間の30分前よりお取り頂けます。(ジムカウンター) スタジオ内には、レッスン開始10分前よりお入り頂けます。
- ② 安全上、レッスン開始時間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スタジオの女性限定クラスは、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】 0766-25-8888

- ・月～金 10:00～22:00 (ジム・プール最終利用時間/21:30)
- ・土 10:00～20:00 (ジム・プール最終利用時間/19:30)
- ・日曜日/祝日 10:00～17:00 (ジム・プール最終利用時間/16:30)
- ・休館日 毎月1日/第3か第4日曜日/GW/お盆/年末年始

【ヨガスタジオbi】 0766-28-1188

- ・営業日 木曜日以外
- ・営業時間 スケジュール参照

☆ママと赤ちゃんのリカバリヨガ☆  
 12(木)・26(木) 13:00～14:00  
 外部の方も受講可能です。  
 (お電話・メールでご予約下さい)