

オーパス水口 2022年5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	バイクエリア	プール	スタジオ	バイクエリア	プール	スタジオ	バイクエリア	プール	スタジオ	バイクエリア	プール	スタジオ	バイクエリア	プール	スタジオ	バイクエリア	プール	スタジオ	バイクエリア	プール			
10					9日・初めて太極拳		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	9日・初めて太極拳	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		19日限定 11:35~12:25 ワインヤサヨガ			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	11:10~11:40 R30 MOSSAコーチ	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	9日・オリジナルベリー		11:35~12:20 Group Fight DAI		11:25~12:10 ヨガ 原口		11:25~12:10 ヨガ 原口		11:35~12:20 ヨガ 吉川				11:00~11:45 ファットバーン 犬山		11:20~12:05 ファットバーン 安井			12		
13				12:10~12:55 b-1 ベルヴィス 勝見			12:40~13:25 ヨガ 前田	林	12:00~ 12:30 アクアスマッシュ		12:00~12:20 スマイル サイクリング スタッフ		12:40~13:25 スマイルエアロ 前田			12:00~ 12:45 アクア 赤松	立花	12:15~ 12:45 アクアスマッシュ		12:25~13:10 パワーヨガ 安井		13		
14	8日・ ZUMBA 15日・29日 Group Power YUKA 寺村			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		13:35~14:20 セルフコンディショニング 安井		18日 スマイルエアロ		13:45~14:30 スマイルステップ 前田	13:45~14:15 R30 YUKA			13:00~ 14:10 水中歩行		14:00~14:45 ヨガ 山内	28日 限定	14		
15	14:00~14:45 週替わり			14:00~14:45 スマイルエアロ 犬山		14:35~15:20 ファットバーン 前田			14:40~15:20 ステップEX		14:40~15:20 ステップEX	25日 14:40~15:10 暗闇ボクシング		14:50~15:35 やさしいエアロ & ストレッチ 山添				14:00~14:45 ヨガ 山内		暗闇ボクシング 林		15		
16	15:20~15:40 フリクション スタッフ								18日 14:40~15:25 初めて太極拳 寺村													Jr スクール	16	
17	16:00~16:45 Group Fight RIN																						Jr スクール	17
18		17:00~17:30 R30 MOSSAコーチ																					Jr スクール	18
19	18時30分迄の営業			19:00~19:30 暗闇 キックボクシング 立花・林	定員 18名		19:00~19:45 Group Fight GO																選手 コース	19
20	休館日のお知らせ 1日(日)~5日(木)			19:45~20:30 ZUMBA 寺村			20:10~20:30 スローエアロビック スタッフ																選手 コース	20
21	22日(日)			20:50~21:35 Group Power MOSSAコーチ			20:45~ 21:55 成人 スクール																選手 コース	21
22	祝日のアクアレッション(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。			22:00~			20:50~21:35 アロマヨガ 吉川		17日 20:50~21:40 ワインヤサヨガ														選手 コース	22
																			22時迄の営業					
																			22:10~22:40 TABATA 山口					
																			選手コース中のフリーコースは1, 2レーンとなります。 予めご了承ください。					