

オーパス水口 2023年1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	バウエフ	プール	スタジオ	バウエフ	プール	スタジオ	バウエフ	プール	スタジオ	バウエフ	プール	スタジオ	バウエフ	プール	スタジオ	バウエフ	プール	スタジオ	バウエフ	プール		
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	10:15~10:25 ラジオ体操			10:20~11:05 ZUMBA GOLD 寺村	4日 時間変更 10:20~11:10		10:15~10:25 ラジオ体操			10:20~10:40 やさしいダンスエアロ 立花			10:15~10:25 ラジオ体操			10:30~11:00 ストレッチローラー スタッフ	
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			11:35~12:20 Group Fight DAI		10:30~11:40 成人 スクール			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	11:10~11:40 R30 MOSSAコーチ			11:20~12:05 ファットバーン 安井	
13	8日・ZUMBA 寺村 15日・やさしいヨガ 大岡 22日・GROUP POEWR YUKA 29日・やさしいヨガ 大岡			12:10~12:55 b-i ベルヴィス 勝見			12:40~13:25 ヨガ 前田	大岡	12:00~12:20 スマイル サイクリング スタッフ			12:30~13:15 Group Power YUKA	11日 スマイルエアロ			12:15~13:00 バレエEX 結仁	立花	12:25~13:10 パワーヨガ 安井				12:25~13:10 パワーヨガ 安井	
14	14:00~14:45 週替わり			13:15~13:45 初めてステップ 犬山	9日 立花	13:00~14:10 成人 スクール		13:00~14:10 水中歩行	13:35~14:20 セル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				13:00~14:10 水中歩行		
15	15:20~15:40 フリクション スタッフ			14:00~14:45 スマイルエアロ 犬山	9日 立花	14:30~						14:30~										Jr スクール	
16	16:00~16:45 Group Fight MOSSAコーチ						14:35~15:20 ファットバーン 前田		週替わり			14:50~15:35 やさしいエアロ & ストレッチ 山添										Jr スクール	
17		17:00~17:30 R30 MOSSAコーチ							14:40~15:25 初めて太極拳 寺村 11・18日 14:40~15:20 Group Blast DAI 25日 14:40~15:10 暗闇ボクシング 立花														Jr スクール
18	18時30分迄の営業																						Jr スクール
19	休館日のお知らせ 1日(日)~3日(火) 30日(月)・31日(火)			19:00~19:30 暗闇 キックボクシング 立花	定員 18名		19:00~19:45 Group Fight GO									19:00~19:45 RITMOS MANA							Jr スクール
20	短縮(祝日)営業のお知らせ 4日(水)・9日(月) 10:00~18:30			19:45~20:30 ZUMBA 寺村			20:10~20:30 やさしいダンスエアロ 立花			19:00~19:45 ファットバーン 赤松	19:15~19:45 R30 MOSSAコーチ					20:00~20:30 R30 MOSSAコーチ							19:30~19:50 お膳すっきり スタッフ
21	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 Blast DAI			20:50~21:35 アロマヨガ 吉川	11日 HIT THE BEAT (KATSU) 18日 BAILA BAILA (赤松) 25日 Group Fight (KATSU)		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						20:45~21:55 成人 スクール	20:15~21:00 Group Fight DAI
22				ロウリュウ 22:00~									21:05~21:50 Group Fight GO			21:10~21:55 初めてステップ 山口						ロウリュウ 21:10~	22時迄の営業
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。																							