

オーパス水口 2023年3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 ヨガヒラティス 寺村			10:20~11:00 気功体操 寺村	6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	28日 休講	10:30~11:15 スマイルエアロ 寺村	10:20~11:05 ZUMBA GOLD 寺村			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	27日 休講			11:35~12:20 Group Fight DAI	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			11:20~12:05 ファットバーン 安井	11:10~11:40 R30 MOSSAコーチ			
13				12:10~12:55 b-i ベルヴィス 勝見				12:40~13:25 ヨガ 前田	12:30~13:15 Group Power YUKA			12:40~13:25 スマイルエアロ 前田			12:15~13:00 バレエEX 結仁	立花	12:00~12:45 アクア 赤松	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				13:00~14:10 成人 スクール	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					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				14:30~	14:35~15:20 ファットバーン 前田			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						Jr スクール	
16	16:00~16:45 Group Fight MOSSAコーチ			17:00~17:30 R30 MOSSAコーチ					1日 休館日 8日 14:40~15:25 初めて太極拳 15日・22日 14:40~15:20 Group Blast DAI 29日 14:40~15:10 暗闇ボクシング 立花												Jr スクール	
17																						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(水)・19日(日)			19:00~19:30 暗闇 キックボクシング 立花	定員 18名																	Jr スクール
20	短縮(祝日)営業のお知らせ 21日(火) 10:00~18:30			19:45~20:30 ZUMBA 寺村	14日・28日 20:00~20:30 Group Power YUKA																	Jr スクール
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					1日 休館日 8日 Group Fight (KATSU) 15日 BAILA BAILA (赤松) 22日 HIIT THE BEAT (KATSU) 29日 BAILA BAILA (赤松)													Jr スクール
22				22:00~																		選手 コース
																						22時迄の営業

3/27(月)~3/30(木) 10:00~11:45
短期水泳教室のためスイムレッスンの一部変更及びコースの制限がございます。

1日 休館日
8日 Group Fight (KATSU)
15日 BAILA BAILA (赤松)
22日 HIIT THE BEAT (KATSU)
29日 BAILA BAILA (赤松)

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。

5日・やさしいヨガ 大橋
12日・ZUMBA 寺村
19日・休館日
26日・Group Blast (DAI)

27日 休講

6日・初めて太極拳

大岡

8日
スマイルエアロ

立花