

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					
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	12:25~13:10 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				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		14:00~14:45 ヨガ 山内		13:00~14:10 水中歩行				Jr スクール		
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				14:35~15:20 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										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			19:00~19:45 Group Fight GO	選手 コース				19:00~19:45 スマイルエアロ 寺村		19:00~19:45 RITMOS MANA		選手 コース						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			20:10~20:30 やさしいダンスエアロ 立花	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)				19:15~19:45 R30 MOSSAコーチ		20:00~20:30 R30 MOSSAコーチ		選手 コース			19:30~19:50 お慶すつきり スタッフ			Jr スクール
21	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。			20:50~21:35 Group Blast DAI			20:50~21:35 アロマヨガ 吉川	20:50~21:35 アロマヨガ 吉川					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			Jr スクール
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								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。																						