



OPUSクラススケジュール

4月 ヨガスタジオbi



	日		火		水		木		金		土	
	18:00までの営業										29日 18:00までの営業	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00		9:00~10:00 Jrスイミング スクール										9:00~10:00 Jrスイミング スクール
	日曜変わりクラス										MOSSA	
11:00	2日 11:00~12:00 ヨガ60 ひろみ		10:15~11:00 ヨガ45 ひろみ		10:15~10:35 こじこじボール& ストレッチ20		10:30~11:30 ヨガ60 とも		10:15~10:35 ラジオ体操		10:30~11:15 1.15.29... ファイト	10:30~11:40 成人 スイミング スクール (叶)
	13:30~14:30 リトモス60 YUKA		11:15~12:00 初級エアロ45 KYOHEI		10:45~11:25 初級エアロ40 YUKI		11:50~12:20 11:50~ロウリュウ		10:30~11:40 成人 スイミング スクール (叶)		8.22... セントジャー MAKI	11:30~11:50 お腹すっきり20
12:00	14:45~15:30 ストロング ネーション45 YUKA		12:20~12:50 アコア ダンス KYOHEI		11:50~12:30 アコア ダンス マッシュ YUKI		12:00~12:45 ピラティス45 ゆうこ		10:30~11:40 成人 スイミング スクール (葉)		11:30~11:50 お腹すっきり20	MAKI
13:00	10:15~11:00 腸活リトミック ゆきこ		13:15~14:15 リトモス60 YUKA		12:30~13:00 12:30~ロウリュウ (プール横サウナ内)		12:45~13:30 ストロング ネーション45 YUKA		12:00~12:45 ピラティス45 ゆうこ		13:00~13:45 グループ ファイト45 YUKI	
	11:15~12:15 ヨガ60 とも				13:00~13:50 中級エアロ50 UNO		13:45~14:30 グループ セントジャー45 MAKI		13:00~13:45 グループ ファイト45 YUKI		14:00~14:45 14.28...古澤 フラダンス	
14:00	10:30~11:15 初級エアロ45 Yumiko				14:45~15:15 らくらくエアロ30 葉		MOSSA		14:00~14:45 14.28...古澤 フラダンス		14:28...古澤 フラダンス	
15:00	11:30~12:15 初級ステップ45 Yumiko				15:30~16:30 ヨガ60 CHIAKI				21日 14:00~15:00 リズム体操 (ゆきこ)		15:00~16:00 1.15.29... 佐野 太極拳	
16:00	14:00~15:00 ピラティス60 ゆうこ				15:30~16:30 Jrスイミン スクール						15:00~16:00 1.15.29... 佐野 太極拳	
	10:20~10:40 こじこじボールストレッチ 20 ゆき		15:30~16:30 Jrスイミン スクール		16:30~17:30 Jrスイミン スクール						15:30~16:30 Jrスイミン スクール	
17:00	10:50~11:20 らくらくエアロ30 ゆき		16:30~17:30 Jrスイミン スクール		17:30~18:30 Jrスイミン スクール						16:30~17:30 Jrスイミン スクール	
	11:30~12:30 ファイトテック15& ファイト45 ゆき		17:30~18:30 Jrスイミン スクール		女性限定クラス 事前に予約を お取り下さい						17:30~18:30 Jrスイミン スクール	
18:00	13:30~14:15 初級エアロ45 KYOHEI										17:30~18:30 Jrスイミン スクール	
	10:30~11:15 ピラティス45 屋鋪										18:30~19:30 調整ヨガ60 MANAMI	
19:00	11:30~12:10 初級エアロ40 屋鋪										19:00~19:30 ポルドアラ30 UNO	
	14:00~15:00 ヨガ60 TOMOKO										19:45~20:45	
20:00	お子様がJrスクール 生のご家族の方										20:00~20:15 ZUNBA45 KAZUYA	
	日曜日と祝日は お1人¥330(込)で 10:00~16:00まで お好きな時間帯に プールやサウナ、 シャワー室を ご利用できます。 このお得な制度を 是非ご利用下さい。										20:00~20:15 ZUNBA45 KAZUYA	
21:00											20:00~20:15 ZUNBA45 KAZUYA	
22:00											20:15~20:45 リトモス60 UNO	

	日	月	火	水	金	土
	Open.9:15		♡...初心者の方におすすめです。 ☺...少し慣れてこられた方におすすめです。			Open.9:15
9:00	9:30~10:30	10...代行 やさしいヨガ のりこ			7...代行 ひろみ	9:30~10:30
10:00	2.さとこ 美脚美尻骨盤ヨガ	Open.10:00				1.とも やさしいヨガ
	9.とも パーシクヨガ	10:15~11:15 骨盤調整ヨガ ひろみ		Open.10:15	Open.10:15	8.ひろみ 骨盤調整ヨガ
11:00	16.まさみ アロマヨガ	Open.10:45		10:30~11:30 やさしいヨガ とも	10:30~11:30 ヴァンヤサヨガ MANAMI	15.とも モーニングヨガ
	23.のりこ モーニングヨガ	Close.11:30		11:00~12:00 パーシクヨガ まさみ		22.ゆうこ ピラティス
12:00	30.ひろこ ハタヨガ			Close.11:50		29.まさみ ボディメイクヨガ
	11:00~12:00	Open.12:45			12:00~13:00 麻ヨガ ひろみ	11:00~12:00
13:00	2.まさみ やさしいヨガ	13:00~14:00	12:30~13:30 4.18...ゆき やさしいヨガ	Open.12:45	Close.13:20	1.ひろこ 綺麗になるヨガ
	9.ゆうこ ピラティス	3.17...ひろこ 綺麗になるヨガ	13:30~14:30 アロマヨガ さとこ	13:00~14:00		8.CHIAKI ヨガプラクティス
14:00	16.さとこ 美脚美尻骨盤ヨガ	10.24...ひろこ ハタヨガ	11.25...とも リストラティブ ヨガ	Close.14:20		15.とも リストラティブヨガ
	23.ひろこ ハタヨガ	Close.14:20				22.CHIAKI ヨガプラクティス
15:00	30.さとこ やさしいヨガ		11.25...Close.13:20 #.18...Close.14:20			29.ひろみ 骨盤調整ヨガ
	15:00~16:00 1.15.29... 佐野 太極拳					マタニティヨガ 15日(土) 12:30~13:30 お電話・メール でご予約下さい
16:00	2.ひろみ 麻ヨガ					16:30~17:30
	9.TOMOKO 楽しいアシタンガヨガ					1.まさみ アロマヨガ
17:00	16.ゆうこ ピラティス					8.のりこ やさしいヨガ
	23.まさみ やさしいヨガ					15.TOMOKO やさしいヨガ
18:00	30.TOMOKO 楽しいアシタンガヨガ					22.ひろみ パーシクヨガ
	12:30~13:30					29.イベントクラス 後日お知らせします
19:00	Close.13:50					Close.17:50
	Open.18:45					
20:00	19:00~20:00					
	10.24... 月ヨガ さとこ					
21:00	Close.20:20					

ママと赤ちゃんの
リカバリーヨガ
13.27日(木)13:00~14:00
お電話・メールで前日まで
ご予約下さい
(マタニティヨガ・リカバリー
ヨガは外部の方も受講できます)

NAMASTE ♡女性限定Yogaスタジオbi♡
~心と身体の美(bi)を求めて~

初めての方も、身体が硬い方も安心して始められる女性限定の常時ヨガスタジオです。
インド人講師の日常に則したヨガを始め、経験豊富な日本人講師によるバリエーション豊かな
ヨガを受ける事ができます。
アットホームなスタジオですのでお気軽にお問い合わせ下さい。(0766-28-1188)

*お電話はOPUSフィットネスクラブへ転送される場合があります。

マナーを守り、みんなが気持ちよく利用できる様に、ご協力下さい。
☆安全上の為、各クラス定員制となります。クラスの開始時間30分前より、番号プレートをお取り頂けます。
★プレートは、お1人1枚までお取り頂けます(他の方の分などはお取り頂けません)スタジオへは10分前から入場できます。
☆安全上、途中入退場はご遠慮下さい。また、スタジオ内での大声での会話は、場所取りはお控えください。

OPUS営業時間のご案内 (毎週日曜日は休館日)
火曜日~金曜日 10:00~22:00
土曜日 10:00~21:00
日曜日・祝日 10:00~18:00
ジム、プールのご利用は閉館時間30分前までとなります。