

オーパス水口 2023年6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			5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			10:20~10:40 やさしいダンスエアロ 立花			10:15~10:25 ラジオ体操			10	
11	10:30~11:15 ヨガヒラティス 寺村			10:20~11:00 気功体操 寺村		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			10:30~11:00 ストレッチローラー スタッフ		10:30~11:40 成人 スクール	11:00~11:45 ファットバーン 犬山	11:10~11:40 ベタリング スタッフ	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			11:35~12:20 Group Fight KATSU		11:25~12:10 ヨガ 大橋	11:25~12:10 ヨガ 大橋	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			11:20~12:05 ファットバーン 安井		11:20~12:05 ファットバーン 安井			12		
13	4日・ Group Power YUKA 11日・ ZUMBA 寺村 18日・ 休館日 25日.. やさしいヨガ 大橋			12:10~12:55 b-i ベルヴィス 勝見			12:40~13:25 ヨガ 前田		12:00~12:30 アクアスマッシュ	12:30~13:15 Group Power YUKA	14日 スマイルエアロ		12:40~13:25 スマイルエアロ 前田			12:15~13:00 バレエEX 結仁	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	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	13:45~14:15 初めてエアロ 前田		13:00~14:10 水中歩行	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 ベタリング スタッフ			14:00~14:45 ヨガ 山内		13:00~14:10 水中歩行			14		
15				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		週替わり			14:30~	14:50~15:35 やさしいエアロ & ストレッチ 山添								Jr スクール	15	
16	16:00~16:45 Group Fight MOSSAコーチ			Jr スクール			Jr スクール		7日 14:40~15:25 初めて太極拳 14日・21日 14:40~15:20 Group Blast DAI 28日 14:40~15:10 暗闇ボクシング 立花	Jr スクール		Jr スクール		Jr スクール		Jr スクール		Jr スクール			Jr スクール	16	
17				Jr スクール			Jr スクール			Jr スクール		Jr スクール		Jr スクール		Jr スクール		Jr スクール				Jr スクール	17
18	18時30分迄の営業			Jr スクール			Jr スクール			Jr スクール		Jr スクール		Jr スクール		Jr スクール		Jr スクール				選手 コース	18
19	休館日のお知らせ 1日(木)・18日(日)			19:00~19:30 暗闇 キックボクシング 立花	定員 18名	選手 コース	19:00~19:45 Group Fight GO		選手 コース	19:00~19:45 ファットバーン 赤松	19:15~19:45 ベタリング スタッフ	選手 コース	19:00~19:45 スマイルエアロ 寺村		選手 コース	19:00~19:45 RITMOS MANA		選手 コース		19:30~19:50 お膳すっきり スタッフ		19	
20				19:45~20:30 ZUMBA 寺村	13日・20日 20:00~20:30 Group Power YUKA	選手 コース	20:10~20:30 やさしいダンスエアロ 立花		7日 Group Fight (KATSU) 14日 HIT THE BEAT (KATSU) 21日 BAILA BAILA (赤松) 28日 HIT THE BEAT (KATSU)	20:05~20:35 初めてエアロ 赤松		選手 コース	20:00~20:45 ヨガ 前田		選手 コース	20:05~20:50 エンジョイ 山口	20:00~20:30 ベタリング スタッフ	選手 コース		20:15~21:00 Group Fight DAI		20	
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		20:45~ 21:55 成人 スクール	20:50~21:35 アロマヨガ 吉川		20:50~21:35 週替わり			選手 コース	21:05~21:50 Group Fight GO		20:45~ 21:55 成人 スクール	21:10~21:55 初めてステップ 山口		20:45~ 21:55 成人 スクール		ロウリュウ 20:45~	ロウリュウ 21:10~	21	
22				ロウリュウ 22:00~					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。							22:10~22:40 TABATA 山口						22時迄の営業	22