

オーパス水口 2024年4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	バイク エア	プール	スタジオ	バイク エア	プール	スタジオ	バイク エア	プール	スタジオ	バイク エア	プール	スタジオ	バイク エア	プール	スタジオ	バイク エア	プール	スタジオ	バイク エア	プール		
10			8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						10:15~10:25 ラジオ体操		6日・20日 限定開催	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		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 やさしいダンスエアロ 犬山	10:30~ 11:40 成人 スクール			10:30~11:00 ストレッチローラー スタッフ		11:10~11:40 ベダリング スタッフ	11		
12	11:30~12:15 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	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		11:15~12:00 ファットバーン 犬山	11:15~12:00 ファットバーン 安井			11:15~12:00 ファットバーン 安井			12		
13				12:10~12:55 b-i ペルヴィス 勝見			12:40~13:25 ヨガ 前田		12:00~12:30 アクアピクス		12:30~13:15 Group Power YUKA	10日 スマイルエアロ	12:40~13:25 スマイルエアロ 前田		12:00~12:45 アクアピクス 赤松			12:15~13:00 バレエEX 結仁		12:15~13:00 パワーヨガ 安井	13		
14	7日 BAILABAILA 赤松 14日 ヨガ 大橋 21日 休館日 28日 ZUMBA 寺村			14:00~14:50 スマイルエアロ 犬山		13:00~ 14:10 成人 スクール	13:40~14:20 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		14:00~14:45		14:00~14:45 やさしいエアロ & ストレッチ 山添	14:00~14:45 ヨガ 山内			13:00~ 14:10 水中歩行			Jr スクール	14	
15	15:00~15:45 週替わり					14:30~																Jr スクール	15
16	16:00~16:45 MOSSA 限定開催			14日 Group Power YUKA 28日 Group Fight GO		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		17:00~17:30 ベダリング 村田				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	18
19	休館日 1日(月)・21日(日)			19:00~19:30 初めてエアロ 寺村		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 ベダリング 森野		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	13日・27日 限定開催	19:30~19:50	19	
20	祝日営業日 29日(月) 短縮営業日 30日(火) 10:00~18:30			19:45~20:30 ZUMBA 寺村	2日 限定開催	選手 コース	20:00~20:30 Group Power YUKA		選手 コース	20:00~20:30 初めてエアロ 赤松	24日 限定開催		選手 コース	20:00~20:45 ヨガ 前田	選手 コース	20:00~20:50 エンジョイ 山口		選手 コース	20:00~20:45 ヨガ 大橋	6日・20日 限定開催	19:30~20:00 ベダリング 山中	20	
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。					20:45~ 21:55 成人 スクール	20:50~21:40 アロマヨガ 吉川							20:45~ 21:55 成人 スクール		20:45~21:55 成人 スクール			13日・27日 限定開催		ロウリュウ 21:00~	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。							ロウリュウ 22:00~								22時迄の営業	22