

4 April

2024年4月 OPUSレッスンスケジュール

日		火		水		木		金		土	
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スクール	2日 休講		10:15~10:35 こじこじボール& ストレッチ		10:15ラジオ体操		10:15ラジオ体操		10:30~11:15 6.20...グループセン タジ- MAKI 13.27...グループ ファイト MAKI	9:00~10:00 Jrスクール
11:00	7日...12:30~13:30 リトモス60 YUKA	10:15~11:00 ヨガ45 ひろみ	10:30~11:40 成人スクール (1.2.3コース)	10:45~11:25 初級エアロ40 YUKI		10:30~11:30 ヨガ60 とも	10:30~11:40 成人スクール (1.2.3.4コース)	10:30~11:30 リトモス60 UNO		10:30~11:40 成人スクール (1.2コース)	荒俣
12:00	13:45~14:30 ストロングネーション YUKA	11:15~12:00 初中級エアロ45 KYOHEI	11:50~12:20 アクアスマツ シュ YUKI		11:50~12:30 初級エアロ40 YUKA	11:45~12:15 アクアウォーク とも				11:30~11:50 お腹すっきり20	
13:00	15:15~16:15 ヨガ60 TOMOKO		12:20~12:50 アクアダンス KYOHEI								
14:00	14日...13:00~14:00 ヨガ60 とも	13:15~14:15 リトモス60 YUKA		13:00~13:45 ピラティス45 ゆうこ		12:45~13:30 ストロング ネーション45 YUKA		13:00~13:45 グループファイト45 YUKI		13:20~14:10 6.20...中級エアロ50 魁本 13.27...ダンスエアロ50 UNO	
15:00	21日...10:30~11:15 初中級エアロ45 魁本			14:00~14:45 ポルドブラ45 UNO		13:45~14:30 グループセンタジ-45 MAKI		14:00~14:45			14:00~15:00 Jrスクール
16:00	11:30~12:15 初中級ステップ45 魁本										15:00~16:00 Jrスクール
17:00	15:15~16:15 ヨガ60 TOMOKO		15:30~16:30 Jrスクール					5...休講 19...初中級ステップ Yumiko 12.26...フラダンス45 古澤		14:30~15:30	16:00~17:00 Jrスクール
18:00	28日...10:30~11:15 初中級エアロ45 YUMIKO		16:30~17:30 Jrスクール					15:30~16:30 ヨガ60 CHIAKI	15:30~16:30 Jrスクール	6.20...太極拳60 佐野 13.27...ヨガ60 ディピカ	17:00~18:00 選手コース
19:00	11:30~12:15 初中級ステップ45 YUMIKO		17:30~18:30 Jrスクール		19:00~19:45 選手コース					17:00~18:00 リトモス60 YUKA	プール 17:00まで 利用可能
20:00	ジム・プールのご利用は17:30まで				3.17...グループセン タジ- MAKI 10.24...グループ ファイト MAKI						
21:00		18:30~19:15 ダンスエアロ45 前井			20:00~21:00 グループパワ-60 MAKI						
22:00		19:30~20:15 リトモス45 YUKA	20:00~21:10 成人スクール (1.2.3コース)			19:00~19:30 選手コース		19:00~19:45 ZUMBA45 KAZUYA	19:00~19:45 選手コース		
		20:25~21:10 ストロング ネーション45 YUKA	21:20~ ロウリュウ			プール 18:30まで 利用可能		19:45~20:45 リトモス60 UNO	プール 18:30まで 利用可能		
								20:00~20:50 初中級ステップ50 小杉	20:00~21:10 成人スクール (1.2.3コース)		
											21:30まで 利用可能

☆日曜家族特典制度☆
お子様がJrスクール生のご家族の方は、日曜日と祝日はお1人 ¥330(込)で 10:00~16:00まで プールやサウナ、シャワー室をご利用頂けます。お得な制度を、是非ご利用下さい。

OPUS営業時間
休館日...毎週月曜日
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