

# オーパス水口 2024年5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			13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			10	
11	10:30~11:15 ヨガピラティス 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日-25日 限定開催	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 ベルヴィス 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		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EX 結仁		12:15~13:00 パワーヨガ 安井			13	
14	5日 休館日 12日 ZUMBA 寺村 19日 ヨガ 大橋 26日 全身トレーニング & ストレッチ 大橋			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		8日 スマイルエアロ		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				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					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	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	18
19				19:00~19:30 初めてエアロ 寺村			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			19:00~19:45 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		11日・25日 限定開催	19	
20	休館日 1日(水)~6日(月)			19:45~20:30 ZUMBA 寺村		7日・28日 限定開催	20:00~20:30 Group Power YUKA			20:00~20:45 はじめて BAILA・BAILA 赤松		22日 限定開催	20:00~20:45 ヨガ 前田			20:00~20:50 エンジョイ 山口		20:00~20:45 ヨガ 大橋	19:30~20:00 ベダリング 山中		18日 限定開催	20	
21	7日(火)より通常営業となります。					20:45~21:55 成人 スクール	20:50~21:40 アロマヨガ 吉川						20:55~21:40 Group Fight GO		20:45~21:55 成人 スクール	21:05~21:50 初めてステップ 山口					11日・25日 限定開催	21	
22						22:00~									22:00~							22時迄の営業	22

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。