

2025年 3月OPUSレッスンスケジュール

日		火		水		木		金		土	
日・祝日スケジュール		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
9:00~10:00 jrスクール						13...ラジオ体操・ヨガ・アクアウォーク 休講					9:00~10:00 jrスクール
3/2	10:30~11:15 初中級ステップ45 KYOHEI			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	10:30~11:40	10:30~11:15	10:30~11:40
	11:30~12:15 マーシャルアタック45 KYOHEI	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		10:30~11:30 リトモス60 UNO	成人スクール (1.2.3.4コース) 加藤・頭川	1.15.29...グループファイト 8.22...グループセンタジー MAKI	
3/9	10:30~11:15 初中級エアロ45 YUKI	11:15~12:00 初中級エアロ45 KYOHEI	加藤・頭川		11:50~12:20 アクアスマッシュ YUKI		11:50~12:30 初級エアロ40 YUKA		11:50~ ロウリュウ	11:30~11:50 お腹すっきり20	成人スクール 松岡
	11:30~12:15 グループファイト45 YUKI		12:20~12:50 アクアダンス KYOHEI								
	13:00~14:00 ヨガ60 TOMOKO				12:30~ ロウリュウ						
3/16	10:00~10:45 初中級エアロ45 Yumiko	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		13:30~14:30	
	11:00~11:45 初中級ステップ45 Yumiko			14:00~14:45 ポルドブラ45 UNO		13:45~14:30 グループセンタジー45 MAKI		14:00~14:45		1.15...中級エアロ60 魁本 8.22...ダンスエアロ60 UNO 29...休講	
3/20	10:30~11:15 グループパワ-45 MAKI							7.21...初中級ステップ Yumiko 14.28...フラダンス45 古澤			14:00~15:00 jrスクール
	11:30~12:15 グループセンタジー45 MAKI							15:15~16:00 ヨガ45 ディピカ		15:00~16:00 1.29...太極拳 佐野	15:00~16:00 jrスクール
	13:30~14:30 リトモス新曲発表会		15:30~18:30 jrスクール		16:30~18:30 jrスクール		16:30~18:30 jrスクール		15:30~18:30 jrスクール		プール利用 16:00まで
3/23	13:00~14:00 ヨガ60 TOMOKO				プール利用 18:30まで		プール利用 18:30まで			17:00~18:00 リトモス60 YUKA	
3/30	13:00~14:00 ヨガ60 ひろみ	18:30~19:15 ダンスエアロ45 前井	選手コース	19:00~19:45	18:30~ 選手コース	19:00~19:30	18:30~ 選手コース	19:15~20:00 ZUMBA45 KAZUYA	選手コース		
日曜・祝日の利用時間 ジム...16:30まで プール...16:00まで		19:30~20:15 リトモス45 YUKA		5.19...グループセンタジー 12.26...グループファイト (MAKI)		6...ポルドブラ UNO 13.27...初級エアロ30 UNO					
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 9:00~20:00 日曜日・祝日 9:00~17:00		20:25~21:10 ストロングネーション45 YUKA	20:00~21:10 成人スクール (1.2.3コース) 常川	20:00~21:00 グループパワ-60 MAKI		19:45~20:45 リトモス60 UNO		20:15~21:05 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) 松岡		
			21:20~ ロウリュウ						21:30まで 利用可能		