

オーパス 2016年1月タイムテーブル



…レッスン初心者の方に【お願い】レッスンの場所取りをご遠慮頂いているため、レッスン前にスタジオを利用される方は
 オススメのクラスです。 レッスン開始10分前に一度スタジオから退出頂くよう、お願い致します。

日	日			月			火			水			木			金			土		
	スタジオ	バイク スタジオ	プール	スタジオ	バイク スタジオ	プール	スタジオ	バイク スタジオ	プール	スタジオ	バイク スタジオ	プール	スタジオ	バイク スタジオ	プール	スタジオ	バイク スタジオ	プール	スタジオ	バイク スタジオ	プール
11	10:30~11:30		成人	10:30~11:30 エンジョイ 堀澤	10:30~11:15 ミット アクア 常川	10:30~11:20 ピラティス 山本	10:30~11:15 スマイル 前井	10:30~11:30 AQUA SMASH 05 肩こり腰痛 予防	10:30~11:30 ヨガ 初級 小林	10:30~11:15 スマイル 前井	10:30~11:30 ヨガ 初級 小林	10:30~11:15 スマイル 前井	10:30~11:15 スマイル 前井	10:30~11:15 スマイル 前井	10:30~11:15 スマイル 前井	10:30~11:15 スマイル 前井	10:30~11:15 スマイル 前井	10:30~11:15 スマイル 前井	10:30~11:15 スマイル 前井	10:30~11:15 スマイル 前井	10:30~11:15 スマイル 前井
12	3日 休館日 10日 ヨガ初級(小林) 17日 GROUP POWR(MASA) 24日 ヨガ初級(小林) 31日 休館日		11:50~ アウ	11:45~12:30 GROUP POWER DAI	10:30~11:15	11:30~12:15 スマイル 山本	11:25~12:10 GROUP KICK DAI	11:05~11:25 吉見	11:40~12:40 ラテンエアロ 山本	11:50~ アウ	11:50~ アウ	11:50~ アウ	11:50~ アウ	11:50~ アウ	11:50~ アウ	11:50~ アウ	11:50~ アウ	11:50~ アウ	11:50~ アウ	11:50~ アウ	11:50~ アウ
13				12:45~13:15 はじめてステップ 立花		13:15~14:05 RITMOS YUKA		13:00~13:15 スタッフ	13:00~13:20 お腹すっきり 安田		13:00~13:20 お腹すっきり 安田		13:00~13:20 お腹すっきり 安田	13:00~13:20 フリクション 立花		13:00~13:20 フリクション 立花		13:00~13:20 フリクション 立花		13:00~13:20 フリクション 立花	13:00~13:20 フリクション 立花
14	14:30~15:00			13:30~14:30 ヨガ 中級 小林	14:15~ アウ	14:15~15:05 ファットバーン 松長	14:25~15:10 ダンスエアロ 林	14:25~15:10 ダンスエアロ 林	14:25~15:10 ダンスエアロ 林	14:25~15:10 ダンスエアロ 林	14:25~15:10 ダンスエアロ 林	14:25~15:10 ダンスエアロ 林	14:25~15:10 ダンスエアロ 林	14:25~15:10 ダンスエアロ 林	14:25~15:10 ダンスエアロ 林	14:25~15:10 ダンスエアロ 林	14:25~15:10 ダンスエアロ 林	14:25~15:10 ダンスエアロ 林	14:25~15:10 ダンスエアロ 林	14:25~15:10 ダンスエアロ 林	14:25~15:10 ダンスエアロ 林
15	GROUP KICK ビギナー AKI		3日 休館日 10日 中田 17日 立花 24日 中田 31日 休館日	14:40~15:10 はじめてエアロ 立花		15:15~15:45 GROUP RIDE		15:15~15:45 GROUP RIDE	15:15~15:45 アロマでローラー 浦	15:15~15:45 アロマでローラー 浦	15:15~15:45 アロマでローラー 浦	15:15~15:45 アロマでローラー 浦	15:15~15:45 アロマでローラー 浦	15:15~15:45 アロマでローラー 浦	15:15~15:45 アロマでローラー 浦	15:15~15:45 アロマでローラー 浦	15:15~15:45 アロマでローラー 浦	15:15~15:45 アロマでローラー 浦	15:15~15:45 アロマでローラー 浦	15:15~15:45 アロマでローラー 浦	15:15~15:45 アロマでローラー 浦
16	15:10~15:50 スマイル		16:30~ アウ	15:20~15:40 立花					21日 CLOSE												
17																					
18	17:45~18:15 立花																				
19	18:30~19:15 GROUP POWER DAI																				
20	20時までの営業 ★プールは18時までの ご利用となります。																				
21	申し訳ございませんが祝日は 下記のプールプログラム ・アクアスマッシュ ・MIZUNOミットアクア ・アクアピクス ・肩こり腰痛予防クラス をCLOSEとさせていただきます。																				
22																					

11日は20時までの営業 選手コースの時間帯はフリーコースがございません。申し訳ございませんが、ご了承下さい。

11日
18:30~19:15
スマイル 浦

19:30~20:00
AYA
GROUP
RIDE

21:50~
アウ
松岡

14:00~14:30
9・23日 林

14:45~15:30
9・23日

21:20~
アウ

22時までの営業

22時までの営業