

オーパス 2016年2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			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		10:30~11:20 ピラティス 山本		10:30~11:15 スマイル 前井		10:30~11:30 YOGA 初級 小林		10:30~11:15 ステップアップ 林		10:30~11:30 スマイル 堀澤		10:30~11:15 ステップアップ 林		10:30~11:15 ステップアップ 林		10:30~11:15 ステップアップ 林	
12	7日 GROUP KICK(MASA) 14日 エンジョイ(前井) 21日 GROUP KICK(MASA) 28日 ヨガ初級(小林)		11:50~アウ	11:45~12:30 GROUP POWER DAI	1日 休館日です	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日 休館日です	11:50~アウ	RITMOS UNO	11:50~アウ	11:40~12:40 GROUP CENTERGY MAKI		11:50~アウ	11:40~12:40 GROUP CENTERGY MAKI		11:50~アウ	11:50~アウ
13			12:45~13:15 はじめてステップ 立花		11:50~12:35	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 フリクション 立花		12:55~13:40 GROUP POWER DAI		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		13:15~14:05 RITMOS YUKA		13:30~14:15 ポルドブラ 林		13:25~14:10 GROUP KICK AKI		13:30~14:15 ポルドブラ 林		13:30~14:15 GROUP CENTERGY MAKI		13:30~14:15 GROUP CENTERGY MAKI		13:30~14:15 GROUP CENTERGY MAKI		13:30~14:15 GROUP CENTERGY MAKI		13:30~14:15 GROUP CENTERGY MAKI
15	GROUP KICK テクニク AKI	14日 MASA	14:40~15:10 はじめてエアロ 立花		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		14:20~15:05 ステップアップ 川崎		14:35~15:20 スマイル 川崎		14:45~15:30 RITMOS		14:35~15:20 スマイル 川崎		14:45~15:30 RITMOS		14:45~15:30 RITMOS	
16	15:10~15:50 スマイル	7日 中田 14日 CLOSE 21日 立花 28日 中田	15:20~15:40 立花		15:15~15:45																
17			16:30~アウ																		
18	17:45~18:15 立花		Pedaling																		
19	18:30~19:15 GROUP POWER DAI	21日 MASA																			
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。		19:00~19:45 GROUP CENTERGY MAKI			19:00~19:45 GROUP KICK MASA		19:00~19:45 スマイル 堀澤		19:00~20:00 チャレンジ 林	19:30~20:00 AYA	19:00~19:45 GROUP POWER MASA		19:00~19:50 ファットバーン 今井		19:00~19:45 GROUP POWER MASA		19:00~19:50 ファットバーン 今井		19:00~19:50 ファットバーン 今井	
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。		19:55~20:15 お腹すっきり スタッフ			20:00~21:00 RITMOS YUKA		19:55~20:55 エンジョイ 堀澤		20:10~20:40 ポルドブラ 林		20:00~21:00 GROUP CENTERGY MAKI		20:00~20:45 はじめてヨガ 今井		20:00~21:00 GROUP CENTERGY MAKI		20:00~20:45 はじめてヨガ 今井		20:00~20:45 はじめてヨガ 今井	
22			20:30~21:15 GROUP KICK AKI			21:15~22:00 GROUP POWER MASA		21:05~21:35 青春 サーキットクラブ 松岡		20:50~21:30 スマイル 浦	21:50~アウ										

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。

22時までの営業