

オーパス・HOT 2019年1月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	9:00
10:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00
11:00	10:30~11:10 「パワーダンベル」 YAMATO	10:30~11:10 「STEP」 DAI	10:30~11:10 「やさしいエアロ」 壺砂実	10:30~11:20 「からだりセットヨガ」 さおり	10:30~11:20 「シェイプアップヨガ」 AKANE	10:30~11:10 暗闇ボクシング DAI	11:00
12:00	11:40~12:20 「暗闇ボクシング」 DAI & YAMATO	11:40~12:30 「ピラティス」 さおり	11:30~12:20 「ストレッチ」 壺砂実	11:50~12:30 「パワーダンベル」 DAI	11:40~12:20 「やさしいエアロ」 DAI	11:30~12:20 「ピラティス」 さおり	12:00
13:00	21日 CLOSE						13:00
14:00	13:30~14:20 「シェイプアップヨガ」 KAZUMI	13:00~13:40 「パワーダンベル」 DAI	13:00~13:40 「暗闇ボクシング」 DAI	12:50~13:40 「ピラティス」 KUMIKO	13:00 CLOSE	13:00 CLOSE	14:00
15:00	15:00 CLOSE	14:00 CLOSE	14:00 CLOSE	14:00 CLOSE			15:00
16:00	1月14日(月) 祝日 10:00~14:30						16:00
17:00	■10:30~11:10 「パワーダンベル」 YAMATO ■11:40~12:20 暗闇ボクシング DAI ■13:00~13:50 「シェイプアップヨガ」 KAZUMI						17:00
18:00		18:30 OPEN		18:30 OPEN	18:30 OPEN	18:30 OPEN	18:00
19:00	19:00 OPEN	19:00~19:40 「やさしいエアロ」 壺砂実		19:00~19:50 「アロマ・ストレッチ」 KAZUYO	19:00~19:40 「やさしいエアロ」 DAI	19:00~19:50 「シェイプアップヨガ」 KAZUMI	19:00
20:00	19:30~20:20 「からだりセットヨガ」 MANAMI	20:00 CLOSE	20:00 OPEN		19:50~20:30 「TAE BO」 RIKA	20:10~20:50 「暗闇ボクシング」 DAI	20:00
21:00	20:50~21:30 「TAE BO」 RIKA	22日 20:00~20:50 「シェイプアップヨガ」 AKANE	20:20~21:00 「暗闇ボクシング」 DAI	20:20~21:00 10・17日「STEP」DAI 24・31日「パワーダンベル」DAI			21:00
22:00	22:00 CLOSE		21:30 CLOSE	21:30 CLOSE	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE	22:00