

6月時短スケジュール ティップネス国分寺

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00																								
15																								
30	ヨガ60 10:00~11:00 荻沼 明美 【予】	キックシェイブ Tec+30 10:05~10:50 横山 彩香 【予】			ファーストピクス 10:10~10:50 野崎 ゆういち 【予】	ヨガ60 10:00~11:00 垂彰 【予】			エアロ1 筋コンあり 10:05~10:45 金子 知弘 【予】				ヨガ60 10:00~11:00 沼田 加寿子 【予】	やさしいバレエ 10:15~11:00 山門 純子 【予】			ヨガ60 10:10~11:10 葉咲 利恵子 【予】							
45																								
11:00																								
15																								
30	アロマヒーリングス トレッチ45 11:20~12:05 横山 彩香 【予】	FULLSTEP MOVEMENT 11:10~11:55 伊地知 義生 【予】			アロマヒーリングス トレッチ45 11:20~12:05 M I W A 【予】	TRAINING CLUB 11:25~11:40 森田 貴弘 【予】			ベリーグラン 11:10~11:55 t a e 【予】				エアロ2①Standard 11:20~12:10 井出 涼子 【予】	バレエスクール 60(バー&センター) 11:15~12:15 山門 純子 【有】										
45																								
12:00																								
15																								
30	エアロ1 筋コンあり 12:25~13:05 村瀬 裕太郎 【予】	バレエ60 12:15~13:15 堀江 真紀 【予】			ZUMBA 12:25~13:10 金子 知弘 【予】	ヨガ60~ヴィンヤサ スタイル~ 12:20~13:20 M I W A 【予】			ジャズダンス45 12:15~13:00 横井 晃道 【予】				ユニバーサルミュージック 12:30~13:15 森田 麻衣 【予】	ファイティングラッ シュ45 12:35~13:20 横山 彩香 【予】										
45																								
13:00																								
15																								
30	オリジナル エアロ60 13:25~14:25 村瀬 裕太郎 【有】	からだ調整 ストレッチ 13:35~14:35 柴崎 恵理子 【予】			ファイティングラッ シュ45 13:30~14:15 伊藤 浩士 【予】	初めて太極拳 (1,2,3週目開催) 13:45~14:15 鎌田 典子 【有】			エアロ2①Standard 14:00~14:50 飯作 俊介 【予】				コンチネンタル スクール 14:15~14:45 横井 晃道 【有】											
45																								
15:00	美カラテFit 14:45~15:30 島仲 考一 【予】	下半身シェイプ15 14:50~15:05			太極拳45 14:30~15:15 鎌田 典子 【予】	お腹シェイプ15 14:35~14:50																		
15																								
30																								
45																								
16:00	パワーラッシュ30 15:50~16:20 島仲 考一 【予】				太極拳スクール45 15:30~16:15 鎌田 典子 【有】																			
15																								
30																								
45																								
17:00																								
15																								
30																								
45																								
18:00																								
15																								
30	パワーラッシュ45 18:00~18:45 【予】				ファイティングラッ シュ45 18:10~18:55 佐藤 宣子 【予】			ステップ1 18:00~18:40 野崎 ゆういち 【予】	カラダほぐすYOGA30 18:10~18:40 松本 理代 【予】				キックシェイプ45 18:00~18:45 三浦 剛 【予】	エアロ2①Standard 18:05~18:55 大谷 知加 【予】										
45																								
19:00																								
15																								
30	ユニバーサルミュージック 19:00~19:45 Fumika 【予】				スリム ボクシング45 19:15~20:00 佐藤 宣子 【予】	ベリーダンスフィット トネス 19:10~19:55 サトウタカコ 【予】			エアロ2② Challenge 18:55~19:45 野崎 ゆういち 【予】	カラダほぐすYOGA45 19:00~19:45 松本 理代 【予】			パワーラッシュ30 19:00~19:30 尾澤 豪 【予】	FULLSTEP MOVEMENT 19:10~19:55 大谷 知加 【予】										
45																								
20:00																								
15																								
30																								
45																								
21:00																								

スケジュール表記
 【予】・・・Web予約可能レッスン※1週間前のレッスン終了10分後より予約可能
 【有】・・・有料レッスン。ご参加希望のお客様はレッスン前のフロントでご入金ください