

4月 ティップネス宝塚店 2022年4月～スケジュール

※都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。

※定員縮小のため通常営業時よりも参加人数に制限をさせていただきます。

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:30																			9:30	
45																			45	
10:00																			10:00	
15																			15	
30	10:20～11:00 エアロ1 杉山 恵子	10:30～11:15 アロマヒーリング ストレッチ 中島 貴志		10:00～11:00 ヨガ60 南部 若菜	10:10～10:50 エアロ1 福岡 梨沙		9:50～10:50 ヨガ60 林 尚美	10:15～11:00 やさしいフラダンス 長谷川 薫			10:00～10:40 エアロ1 乾 真理子	10:10～10:40 アクティブストレッチ 水本 晴歌		10:10～10:55 オリジナル ピラティス45 森岡 理恵子	10:15～11:00 骨盤リズム ダイエット45 杉山 恵子		10:00～10:45 BAILA BAILA45 藤村 恵理		11:00	
45																			45	
11:00																			11:00	
15																			15	
30																			30	
45	11:30～12:15 美姿勢 ワークアウト 杉山 恵子	11:45～12:15 【MOVE BODY】 FIGHT30 時信 唯里菜	11:15～12:00 アクアダンス45 吉川 幾子	11:30～12:15 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 石河 香	11:20～12:05 気功45 井手口 博登		11:15～12:05 エアロ2 高島 リサ	11:15～12:00 スタイルアップ ピラティス 白木 英里	11:15～12:00 アクアダンス45 上津原 千恵		11:15～12:00 BAILA BAILA45 津川 絵己	11:05～11:50 HATHA YOGA 45 乾 真理子	11:00～11:45 アクアダンス45 次田 侑紀江	11:20～12:10 エアロ2 杉山 恵子	11:25～12:10 カラダほぐす YOGA45 美美	11:00～12:00 スイミング スクール60 北田 麻子	11:15～12:15 HATHA YOGA 60 藤村 恵理	11:00～11:40 エアロ1 大森 元	12:00	
12:00																			12:00	
15																			15	
30																			30	
45	12:40～13:25 【MOVE BODY】 POWER45 時信 唯里菜	12:45～13:30 HATHA YOGA 45 東 芳江	13:00～13:30 月替わり4泳法基礎 山下 志洋	12:45～13:30 ZUMBA 島野 真也子	12:30～13:30 健康ルーブ体操 森口 真人		12:30～13:15 カラダほぐす YOGA45 白木 英里	12:25～13:10 健康エール 水本 晴歌			12:30～13:15 カラダほぐす YOGA45 津川 絵己	12:10～12:55 動ける身体作り スクール 乾 真理子		12:40～13:25 HULAHULA 美美	12:40～13:40 機能改善 ローラーピラティス 岡田 香奈	12:15～13:00 アクアダンス45 上津原 千恵	12:50～13:30 ステップ1 井上 大樹	12:15～13:30 【週替わり】 プレミアム 有料レッスン	12:30～13:30 スキルアップ スクール60 山下 志洋	45
13:00																			13:00	
15																			15	
30																			30	
45																			45	
14:00	13:50～14:30 ステップ1 東 芳江	14:00～14:45 骨盤リズム ダイエット45 東園 昭子	13:45～14:15 月替わり4泳法基礎 山下 志洋	14:00～14:45 ヨガ45 岡田 香奈	13:50～14:35 ベリーダンス フィットネス 保原 佐佳		13:45～14:25 エアロ1 白木 英里	13:35～14:35 YOGAスクール 岡田 香奈			13:35～14:05 健康エール 大崎 桜子	13:20～14:35 【週替わり】 プレミアム 有料レッスン	13:45～14:15 月替わり4泳法基礎 梅崎 博恵	13:55～14:55 ヨガ60 岡田 香奈	13:55～14:40 HULAHULA スクール 美美		14:00～14:45 FULLSTEP MOVEMENT 井上 大樹	14:30～15:45 【週替わり】 プレミアム 有料レッスン		14:00
15																			15	
30																			30	
45																			45	
15:00	15:00～15:45 ヨガ45 東園 昭子	15:05～15:50 HULA HULA 内山 裕子	15:30～16:15 アクアダンス45 井上 大樹	15:00～16:00 ピラティスwith ストレッチボール スクール 岡田 香奈	15:25～16:10 やさしいバレエ45 SACHIKO		15:00～15:45 オリジナルピラティス 岡田 香奈	15:05～15:25 下半身シェイプ お腹シェイプ	14:45～15:30 アクアダンス45 齋藤 久美		14:30～15:15 フリースタイル ダンス45 Shoko	15:00～15:45 カラダほぐす YOGA45 王 秀雅	14:30～15:15 アクアダンス45 上津原 千恵		15:15～16:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE KEIKO	15:10～15:55 健康エール 沖中 珠美	15:15～16:00 【MOVE BODY】 FIGHT45 千賀 拓也		15:00	
16:00																			16:00	
15																			15	
30																			30	
45																			45	
17:00																			17:00	
15																			15	
30																			30	
45																			45	
18:00																			18:00	
15																			15	
30																			30	
45																			45	
19:00																			19:00	
15																			15	
30																			30	
45	19:40～20:10 健康エール 松本 蒼未	19:30～20:15 ベリーダンス フィットネス 保原 佐佳		19:40～20:25 【MOVE BODY】 FIGHT45 杉本 陸	19:30～20:15 オリジナル ピラティス45 黒厚子 智子		19:30～20:20 エアロ2 東 芳江	19:45～20:15 アクティブストレッチ 中村 優花			19:30～20:15 【MOVE BODY】 POWER45 沖中 珠美	19:30～20:15 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 規矩 圭造							20:00	
20:00																			20:00	
15																			15	
30																			30	
45	20:30～21:15 ZUMBA 島野 真也子	20:25～21:25 【週替わり】 オリジナルスクール 保原 佐佳		20:45～21:30 【MOVE BODY】 POWER45 杉本 陸	20:40～21:25 カラダほぐす YOGA45 美美		20:40～21:10 【MOVE BODY】 POWER30 中村 優花	20:35～21:35 JAZZHIPHOP shoko			20:40～21:25 【MOVE BODY】 FIGHT45 沖中 珠美	20:30～21:15 UMWDスクール 規矩 圭造							21:00	
21:00																			21:00	
15																			15	
30																			30	
45																			45	
22:00																			22:00	
15																			15	
30																			30	
45																			45	
23:00																			23:00	

定員数【Aスタジオ：50名／Bスタジオ40名】

定員数【Aスタジオ：36名／Bスタジオ28名】

※トレーニングフィールドで実施していたショートレッスンはございません。
※有料クラス、プレミアムレッスンの詳細は20日(日)に掲示致します。
※こちらのスケジュールはホームページ「おしらせ欄」でもご覧いただけます。