

2023年4月 ティップネス王子 スタジオスケジュール(暫定版)

	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	マルチスタジオ	HOTスタジオ		Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	マルチスタジオ	HOTスタジオ						
10:00				休館日																10:00					
15	エアロ1 10:00～10:40 浦谷 美帆 【予】	トレーニング & ストレッチエリア 10:00～11:00	バレエ45 10:00～10:45 田島 由佳 小野 朝子 【予】		整えウオーク30 10:00～10:30 本田 将人【予】	トレーニング & ストレッチエリア 10:00～10:45	ヨガ45 10:00～10:45 阪本 のりこ 【予】	マットピラティス45 10:00～10:45 尚武 【予】	トレーニング & ストレッチエリア 10:00～10:45	バレエ45 10:00～10:45 相馬 和志 【予】	ZUMBA 10:00～10:45 金野 有楓 【予】	ヨガ45 10:15～11:00 小柳 光 【予】	はじめてバレエ45 10:00～10:45 小野 朝子 【予】	ステップ1 10:10～10:50 清水 麻希 【予】	太極拳45 10:00～10:45 田中 由紀 【予】		エアロ1 10:00～10:40 小池 光世 【予】	トレーニング & ストレッチエリア 10:00～11:00	【HOT】カラダ しほりヨガ 10:00～10:45 鈴木 まり子 【予】	15					
30																									30
45																				45					
11:00																					11:00				
15	HATHA YOGA ディープ フレス フロウ 60 11:00～12:00 浦谷 美帆 【予】	ZUMBA 11:15～12:00 YOSHI 【予】	センター バレエ60 11:00～12:00 田島 由佳 小野 朝子 【有】		ZUMBA 10:55～11:40 Aki 【予】	健康エール30 11:00～11:30 本田 将人【予】									トレーニング & ストレッチエリア 11:05～14:35		カラダしほる YOGA45 11:00～11:45 小池 光世 【予】			15					
30								エアロ1 11:15～11:55 宮石 瞳 【予】	アロマヒーリング ストレッチ45 11:10～11:55 尚武 【予】	センターバレエ75 11:05～12:20 相馬 和志 【有】	エアロ1 11:05～11:45 増渕 勇 【予】	シルク サスペンション 11:15～12:00 小柳 光 【有】	基礎 バレエスクール60 11:00～12:00 小野 朝子 【有】	エアロ1 11:15～11:55 清水 麻希 【予】			【HOT】カラダ しほりヨガ 11:15～12:00 小林 寛章 【予】	30							
45																							45		
12:00																							12:00		
15					【MOVE BODY】 FIGHT30 11:55～12:25 本田 将人【予】	トレーニング & ストレッチエリア 11:55～15:15																	15		
30	整えウオーク15 12:15～12:30小暮 義之																						30		
45																							45		
13:00	健康エール30 12:35～13:05 小暮 義之	太極拳45 12:30～13:15 中田 光紀 【予】	【HOT】 ボディメイクヨガ 12:45～13:30 加藤 智枝 【予】				【HOT】カラダ しほりヨガ 12:30～13:15 島田 美映 【予】	骨盤リズム ダイエット45 12:20～13:05 宮石 瞳【予】	健康エール30 12:40～13:10 松本 絵里子【予】			トレーニング & ストレッチエリア 12:15～15:35	ポアント入門45 12:15～13:00 小野 朝子 【有】	ZUMBA 12:20～13:05 山本 あゆ美 【予】						13:00					
15																								15	
30																							30		
45	【MOVE BODY】 POWER30 13:25～13:55 松本 絵里子【予】	太極拳スクール (初級) 13:30～14:00 中田 光紀【有】																					45		
14:00																								14:00	
15																								15	
30	【MOVE BODY】 FIGHT30 14:15～14:45 松本 絵里子【予】	太極拳スクール (中級) 14:10～14:40 中田 光紀【有】			BODYPUMP45 13:50～14:35 古岡 綾子 【予】																		30		
45																								45	
15:00					NEW																			15:00	
15		BODYJAM45 15:00～15:45 RIKI 【予】	HOTストレッチ time(フリー利用) 14:50～17:50		【MOVE BODY】 CONDITION45 15:00～15:45 長谷 美里 【予】																		15		
30																								30	
45																								45	
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	【MOVE BODY】 SHAPE30 19:15～19:45 川西 蘭【予】	BODYJAM45 19:10～19:55 川島 麻里奈 【予】			【MOVE BODY】 FIGHT30 19:05～19:35 小暮 義之【予】								NEW								30				
45																									45
20:00																								20:00	
15		NEW																					15		
30	BODY PUMP45 20:10～20:55 三田寺 由香 【予】				【MOVE BODY】 CONDITION45 20:00～20:45 MIEKO 【予】																		30		
45																							45		
21:00																							21:00		
15																							15		
30	【MOVE BODY】 FIGHT45 21:15～22:00 川西 蘭 【予】	トレーニング & ストレッチエリア 21:00～22:00																					30		
45																								45	
22:00																								22:00	
15																								15	
30																								30	
45																								45	

⇒【MOVE BODY】CONDITIONとは？？

・動きの質を高め、姿勢を整えることで、カラダとココロのコンディションを上げるMOVE BODYのBASEトレーニング

・メローな音楽と動きの調和で、リセットする心地よさや集中力の高まりを体感できる

⇒こんな効果に期待！！

・楽に動ける⇒バランス能力が向上し、いつも安定したブレない動きができる

・姿勢改善⇒見た目(立ち姿・動いた姿)が美しくなる

・柔軟性アップ⇒関節可動域向上(怪我予防、QOL向上)

・ボディメイク⇒下半身、体幹の筋力を高め、カラダを引き締める

■マイウェルネスアプリでも暫定版アップしています。

※こちらのスケジュールは暫定版のスケジュールです。

※正式なスケジュールについては告知は3月15日予定です。

NEW PROGRAM 【MOVE BODY】CONDITION(コンディション)

⇒【MOVE BODY】CONDITIONとは??

・動きの質を高め、姿勢を整えることで、カラダとココロのコンディションを上げるMOVE BODYのBASEトレーニング
・メロな音楽と動きの調和で、リセットする心地よさや集中力の高まりを体感できる

⇒こんな効果に期待!!

・楽に動ける⇒バランス能力が向上し、いつも安定したブレない動きができる
・姿勢改善⇒見た目(立ち姿・動いた姿)が美しくなる
・柔軟性アップ⇒関節可動域向上(怪我予防、QOL向上)
・ボディメイク⇒下半身、体幹の筋力を高め、カラダを引き締める



■マイウェルネスアプリでも暫定版アップしています。
※こちらのスケジュールは暫定版のスケジュールです。
※正式なスケジュールについては告知は3月15日予定です。