

2022年4月 ティップネス中野店 暫定版スケジュール

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				土曜日				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
9:00																							9:00
45																							45
10:00																							10:00
15																							15
30	エアロ 1 10:10～10:50 星野 大輝	アクティブ ストレッチ 10:05～10:35 大藤 洋子			エアロ 1 10:10～10:50 芋毛 真紀	シェイキング 30 10:15～10:45 木村 勝人			ステップ 1 10:10～10:50 高田 巖	カラダほぐす YOGA45 10:15～11:00 猿谷 英子		アクアダンス30 10:30～11:00 米田 幹子	ヨガ45 10:00～10:45 小林 寛章	ラテン45 10:15～11:00 猿谷 英子			エアロ 1 10:15～10:55 芋毛 真紀	ヨガ45 10:05～10:50 添田 美帆			ベ－シック ジャズダンス スクール90 09:45～11:15 高木 伸一郎 【有料】		15
45																							45
11:00																							11:00
15																							15
30	ステップ 1 11:05～11:45 星野大輝	ヨガ60 10:55～11:55 小林 謙	全身シェイプ 20 11:00～11:20																				30
45																							45
12:00																							12:00
15																							15
30	エアロ 2 12:00～12:50 二瓶 久	アロマヒーリング ストレッチ30 12:10～12:40 小林 謙				美姿勢 ワークアウト 12:00～12:45 佐藤 昇																	30
45																							45
13:00																							13:00
15																							15
30	【MOVEBODY】 POWER45 13:05～13:50 大藤 洋子	骨盤リズム ダイエット45 12:55～13:40 阿部 育美																					30
45																							45
14:00																							14:00
15																							15
30	ベリーダンス フィットネス 14:15～15:00 山本 有香																						30
45																							45
15:00																							15:00
15																							15
30	ベリーダンス スキルアップ 60 15:15～16:15 山本 有香 【有料】																						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	【MOVEBODY】 FIGHT30 19:15～19:45 瀬野 裕輝	ジャズ ダンス45 18:45～19:30 高木 伸一郎			【MOVEBODY】 POWER30 19:15～19:45 佐藤 郁	カラダほぐす YOGA30 19:15～19:45 猿谷 英子	ターゲット サイクル30 19:25～19:55		【MOVEBODY】 FIGHT30 19:15～19:45 島田 ちはる	ZUMBA 19:15～20:00 亜彩			【MOVEBODY】 FIGHT45 19:15～20:00 大藤 洋子	カラダほぐす YOGA45 19:15～20:00 新村 卓也	全身シェイプ 20 19:40～20:00								15
45																							45
20:00																							20:00
15																							15
30	【MOVEBODY】 POWER45 20:00～20:45 瀬野 裕輝	ウインヤ ヨガ 45 19:45～20:30 宗宮 宏次	ターゲット サイクル30 20:00～20:30		【MOVEBODY】 FIGHT45 20:00～20:45 佐藤 郁	骨盤リズム ダイエット45 20:00～20:45 猿谷 英子	全身シェイプ 20 20:05～20:25		【MOVEBODY】 POWER45 20:00～20:45 星野 大輝	カラダしほる YOGA45 20:15～21:00 亜彩	ヒップシェイプ 20 20:10～20:30		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:15～21:00 YUCCO	HATHA YOGA ディープブレス フロウ45 20:15～21:00 新村 卓也	Diet Club20 20:10～20:30								30
45																							45
21:00																							21:00
15																							15
30	フリースタイル ダンス45 21:00～21:45 井内 伸幸	アロマヒーリング ストレッチ45 20:45～21:30 宗宮 宏次																					30
45																							45
22:00																							22:00
15																							15
30																							30

・・・新プログラム、新レッスン

・・・時間変更

・・・カテゴリー変更、レッスン時間変更(30分→45分など)スタジオ変更

・・・担当者変更