

2021年 グループエクササイズタイムスケジュール

4月 ティップネス横浜 暫定版スケジュール

	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		Aスタジオ	Bスタジオ	プールA												
10:00																			
15																			
30																			
45																			
11:00	エアロ1 10:35~11:15 大森 朋子	ヨガ45 10:25~11:10 澤田 麻未	ウォーク&ジョグ30 10:20~10:50 蔵本 洋美																
15																			
30																			
45																			
12:00	骨盤リズムダイエット30 11:35~12:05 大森 朋子	HATHA YOGA ディーププレスフロウ45 11:35~12:20 北本 啓祐	アクアダンス30 11:00~11:30 蔵本 洋美																
15																			
30																			
45																			
13:00	HIPHOP45 12:25~13:10 kanako	アーサナレベルアップ スクール 12:30~13:30 北本 啓祐 【有料】	クロール 12:00~12:45 松田 志保 【有料】																
15																			
30																			
45																			
14:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:30~14:15 ERINA		クローラ 12:00~12:45 松田 志保 【有料】																
15																			
30																			
45																			
15:00																			
15																			
30																			
45																			
16:00																			
15																			
30																			
45																			
17:00																			
15																			
30																			
45																			
18:00																			
15																			
30																			
45																			
19:00																			
15																			
30																			
45																			
20:00																			
15																			
30																			
45																			
21:00																			
15																			
30																			
45																			
22:00																			

休館日

…新設プログラム (オリジナルプログラム含む)

こちらのスケジュールは暫定版スケジュールとなります。
担当者やレッスン内容が変更になる場合もございます。ご了承ください。

確定版のスケジュールは3月15日(月)に
館内掲示、各店ホームページ上にて配信いたします。

他店舗の暫定版スケジュールに関しましては各店舗にてお問い合わせください。