

ティップネス国分寺 4月1日～暫定スケジュール

	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	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	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	
15																													
30	ヨガ60 10:00~11:00 荻沼 明美	健康エール 10:15~10:45 鈴木 昭江			ファーストピクス 10:10~10:50 野崎 ゆういち	ヨガ60 10:00~11:00 亜彩		初級4種目 10:10~10:55 佐藤 宣子 【有料】	エアロ1 10:05~10:45 金子 知弘				ヨガ60 10:00~11:00 沼田 加寿子	やさしい バレエ 10:15~11:00 山門 純子						ヨガ60 10:10~11:10 葉袋 利恵子	ジャズダンス60 10:00~11:00 茂田 篤子			ZUMBA 10:10~10:55 五十嵐 美奈子					
45																													
11:00																													
15																													
30	MOVE BODY FIGHT30 11:25~11:55 伊藤 浩士	健康ルーブ 11:05~12:05 鈴木 昭江 【有料】			アロマヒーリング ストレッチ45 11:20~12:05 M I W A	健康エール 11:25~11:55 森田 貴弘		アクアダンス30 11:15~11:45 金子 知弘	カラダほぐす YOGA30 11:05~11:35 金子 知弘	ベリーダンス フィットネス 11:10~11:55 t a e			エアロ2 11:20~12:10 井出 涼子	バレエ スクール60 (パー&セン ター) 11:15~12:15 山門 純子 【有料】						太極拳60 11:30~12:30 阿部 利香	ジャズダンス30 振付クラス 11:15~11:45 茂田 篤子 【有料】			エアロ1 11:15~11:55 五十嵐 美奈子					
45																													
12:00																													
15	MOVE BODY POWER30 12:15~12:45 伊藤 浩士																												
30																													
45																													
13:00																													
15	オリジナル ボクシング30 13:05~13:35 三浦 剛	バレエ60 12:25~13:25 堀江 真紀																											
30																													
45																													
14:00																													
15	エアロ1 13:55~14:35 村瀬 裕太郎	からだ調整 ストレッチ 13:45~14:45 柴崎 恵理子																											
30																													
45																													
15:00																													
15	オリジナル エアロ60 14:55~15:55 村瀬 裕太郎 【有料】	下半身シェイプ15 15:05~15:20																											
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																													

14:15~PTレッスン30
毎月、専属トレーナーが考えたレッスンや
セミナーを提供致します。

黄色
時間or内容変更

ピンク色
新設or新しいレッスン