

4月 ティップネス明大前暫定版



こちらのスケジュールは写真撮影可

	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		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	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	
15							休館日													
30																				
45																				
10:00																				
15	ヴァイヤサヨガ45 9:55~10:40 戸高 泉子	やさしいバレエ 10:00~10:45 山門 純子	【有料】 カラダ調整ストレッチ 10:15~10:45 小倉 敬子	MAT PILATES30 10:00~10:30 添田 美帆	やさしい太極拳30 9:55~10:25 田辺 文子				空身シェイプ 10:00~10:20 北條 彩香	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 9:55~10:40 澤田 麻未		ステップ 1 9:55~10:35 高田 巖	太極拳45 10:00~10:45 田辺 文子	カラダしほる YOGA45 10:00~10:45 西沢 浩輔	【有料】 エアロ&シェイプ60 9:55~10:55 新井 由美子		エアロ 2 9:55~10:45 名原 麻里	ヨガ45 9:55~10:40 山本 裕美		
30																				
45																				
11:00																				
15	BAILA BAILA45 11:05~11:50 きよこ	【有料】 バレエスクール60 11:00~12:00 山門 純子	アクアサーキット スペシャル45 10:55~11:40 小倉 敬子	シェイピング30 10:50~11:20 添田 美帆	【有料】 太極拳60 10:35~11:35 田辺 文子	アクアミット+F45 11:05~11:50 稲毛 友紀			(MOVE BODY) POWER30 11:10~11:40 北條 彩香	骨盤リズム ダイエット45 11:00~11:45 龍野 晴香		【有料】 TAKADA STYLE AERO 10:50~11:50 高田 巖	ヨガ45 11:10~11:55 松成 広子	【有料】 初級2泳法 〜クロール・平泳ぎ〜 11:00~11:50 佐々木 香枝	エアロ 1 11:05~11:45 西沢 浩輔	カラダほぐすYOGA30 11:10~11:40 新井 由美子	骨盤リズム ダイエット45 11:10~11:55 S A E	ZUMBA 11:05~11:50 名原 麻里	アクアダンス45 11:15~12:00 小倉 敬子	
30																				
45																				
12:00																				
15	健康エール45 12:10~12:55 北條 彩香	ベリーダンス フィットネス 12:20~13:05 きよこ	【有料】 はじめて4泳法45 11:50~12:35 松永 和夫	健康エール30 11:45~12:15 北條 彩香	HULA HULA 11:50~12:35 百瀬 容子	アクアダンス30 12:00~12:30 稲毛 友紀			アクティブストレッチ 12:10~12:40 北條 彩香	ベリーダンス フィットネス 12:05~12:50 龍野 晴香		エアロ 1 12:10~12:50 戸原 千波	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:25~13:10 下郡山 晋江	アクアダンス30 12:15~12:45 高田 巖	FAST WALK30 12:00~12:30 西沢 浩輔	(MOVE BODY) DANCE45 12:00~12:45 新井 由美子	ウォーク&ジョグ30 12:10~12:40 米田 幹子	ベリーダンス フィットネス 12:15~13:00 S A E	POWER FLOW PILATES30 12:10~12:40 小倉 敬子	
30																				
45																				
13:00																				
15	(MOVE BODY) POWER30 13:15~13:45 北條 彩香	MAT PILATES45 13:25~14:10 きよこ		限界SQUAT 13:45~14:00 龍野 晴香	BASE WALK45 12:55~13:40 百瀬 容子	ウォーク&ジョグ30 13:30~14:00 高田 巖			FAST WALK45 13:00~13:45 近谷 香月	BAILA BAILA45 13:10~13:55 百瀬 容子	【有料】 泳ぎの基礎 13:15~14:00 川崎 潤史	美姿勢ワークアウト 13:10~13:55 戸原 千波	BAILA BAILA45 13:35~14:20 奈良 夢	【有料】 はじめてバタフライ 12:50~13:35 高田 巖	SPARTAN CIRCUIT20 12:50~13:10	【有料】 KICKOUT 13:30~14:10 ゆづべ	アクアダンス30 12:50~13:20 米田 幹子	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 13:00~13:45 小倉 敬子	【有料】 バタフライ50 13:10~14:00 河本 耕平	
30																				
45																				
14:00																				
15	(MOVE BODY) DANCE45 14:05~14:50 尾崎 全子	エアロ 1 14:35~15:15 新村 卓也		限界HUKKIN 14:00~14:15	(MOVE BODY) DANCE30 13:55~14:25 百瀬 容子	アクアオリジナル30 (アクアピラティス) 14:05~14:35 高田 巖			(MOVE BODY) CONDITION45 14:10~14:55 小倉 敬子	ZUMBA 14:15~15:00 百瀬 容子	【有料】 スイムスクール60 初級 平泳ぎ&バタフライ 14:05~15:05 川崎 潤史	(MOVE BODY) FIGHT45 14:15~15:00 杉本 夢来	BAILA BAILA45 14:35~15:20 奈良 夢	【有料】 4泳法習得45 13:40~14:25 高田 巖	(MOVE BODY) FIGHT45 13:30~14:15 上田 航	【有料】 YOGA60 14:30~15:30 飯高 友佳子		(MOVE BODY) FIGHT45 13:20~14:05 青木 龍之助	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:05~14:50 安倍 浩子	【有料】 スキルアップ 4泳法50 14:10~15:00 河本 耕平
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																				
15																				
30																				
45																				
23:00																				

4月新プログラム ... プログラム変更 ...

時間/担当者変更 ... 該当箇所を
赤太字表記 時間/担当者
& プログラム変更 ... 該当箇所を
赤太字表記