

ティップネス武庫之荘 2020/04～ 定員一覧

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	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ			
10:00				休館日								10:00			
15	40	20	35		40		30	20					15		
30	ヨガ60 10:05～11:05 岡田 香奈	エアロ 1 10:15～10:55 黒厚子 智子	BAILA BAILA45 10:00～10:45 規矩 圭造		気功60 10:05～11:05 黒木 輝幸	20	ステップ 1 10:15～10:55 谷口 由紀	太極拳60 10:00～11:00 田中 由美					30		
45					全身シェイプ 1 5 10:40～10:55								45		
11:00												20	11:00		
15	30	20	40		40	20	40	20				エアロ 1 筋 コンなし 11:00～11:40 本田 将人	15		
30	PILATES Inner Design45 11:20～12:05 黒厚子 智子	ベリーダンス フィットネス 11:15～12:00 内野 瑠美子	ヨガ45 11:05～11:50 JUNKO		STYLE UP YOGA 11:20～12:05 吉本 佐知子	社交ダンス60 11:10～12:10 後藤 博司	Functional Sequence YOGA 11:10～11:55 谷口 由紀	エアロ 1 筋 コンなし 11:15～11:55 田原 里恵					30		
45													45		
12:00												20	12:00		
15	40	20	40		40	25	35	20				Care Yoga45 11:55～12:40 本田 将人	15		
30	Care Yoga30 12:20～12:50 井上 大樹	TRAINING CLUB 12:15～13:00 奈良平 友子	美姿勢ワーク アウト 12:05～12:50 乾 真理子		PILATES BODY MAKE45 12:20～13:05 Shoco	アロマヒーリ ングストレッチ 45 12:25～13:10 吉本 佐知子	BAILA BAILA45 12:10～12:55 中井 英人	ヨガ45 12:15～13:00 田原 里恵					30		
45													45		
13:00												20	13:00		
15	35	25	35		35	20	30	20			BAILA BAILA45 12:45～13:30 山内 秀美	BAILA BAILA45 13:00～13:45 銭谷 紀子	15		
30	ZUMBA 13:10～13:55 島野 真也子	アクティブ ストレッチ 13:15～13:45 桐村 真弓	エイジレス ワークアウト 13:05～13:50 乾 真理子		BAILA BAILA45 13:20～14:05 佐藤 美由紀		PILATES Inner Design45 13:10～13:55 中井 英人	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:15～14:00 YOSHI					30		
45													45		
14:00	25		35		30		30		35	20	35	20	14:00		
15	パワーラッ シュ30 14:10～14:40 上田 靖之		アドバンスエ アロ① Original 14:05～15:05 乾 真理子		ステップ 2 14:20～15:10 Shoco		筋活体操 14:15～15:00 本田 将人	コンディショ ニングサーク ル45 14:15～15:00 中井 英人 [有]	スリムボクシ ング30 14:00～14:30 本田 将人	ベリーダンス フィットネス 13:50～14:35 山内 秀美	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:05～14:50 森岡 理恵子 銭谷 紀子	オリジナルビ ラティス 4 5 14:00～14:45 森岡 理恵子	15		
30													30		
45													45		
15:00											40	20	15:00		
15											TRAINING CLUB 14:45～15:30 本田 将人	美カラテFit 14:50～15:35 中原 慶美	Functional Sequence YOGA 15:05～15:50 森岡 理恵子	美カラテFit 15:00～15:45 本田 将人	15
30														30	
45													45		
16:00										40	20	16:00			
15										ヨガ60 15:45～16:45 麻中 千菅	エアロ 2 ① Standard 15:50～16:40 本田 将人	35	20	15	
30											アドバンスエ アロ① Original 16:05～17:05 森岡 理恵子	DDD STYLE HIPHOP 16:00～16:45 川原 恭代	30		
45													45		
17:00													17:00		
15													15		
30											25	ストリート オール ジャンダ'ンスク ール 17:00～18:00 川原 恭代 [有]	30		
45													45		
18:00													18:00		
15													15		
30													30		
45													45		
19:00													19:00		
15	35	20	35	35	20	35	20						15		
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:10～19:55 川原 恭代	HULA HULA 19:10～19:55 堀田 大輔	エアロ 1 19:25～20:05 谷口 由紀	エアロ 2 19:15～20:05 梶原 ゆい	フリースタイル ダンスス クール 19:00～20:00 規矩 圭造 [有]	ファイティン グラッシュ30 19:25～19:55 中原 慶美	背骨コンディ ショニング 19:15～20:00 下田 巖紀 [有]	Care Yoga45 18:00～18:45 麻中 千菅	ストリートダ ンススクール 90 18:00～19:30 kuripon				30		
45													45		
20:00													20:00		
15	25	20	35	35	20	25	20						15		
30	パワーラッ シュ45 20:15～21:00 奈良平 友子	PILATES Inner Design45 20:10～20:55 島田 真理	ZUMBA 20:20～21:05 柴田 竜一	美カラテFit 20:15～21:00 渡部 圭佑	美カラテFit 20:20～21:05 規矩 圭造	FULLSTEP MOVEMENT 20:10～20:55 本田 将人	TRAINING CLUB 20:15～21:00 奈良平 友子						30		
45													45		
21:00													21:00		
15	35	20	35	25		35	25						15		
30	キックシェイ プ30 21:15～21:45 上田 靖之	Care Yoga45 21:10～21:55 島田 真理	スリムボクシ ング30 21:20～21:50 渡部 圭佑	パワーラッ シュ45 21:20～22:05 松山 朋弘	ピラティスク ール45 21:15～22:00 岡田 香奈 [有]	エアロ 2 21:10～22:00 下田 巖紀	アロマヒーリ ング ストレッチ30 21:15～21:45 本田 将人						30		
45													45		
22:00													22:00		
15													15		
30													30		
45													45		
23:00													23:00		

定員 (人)

【レッスンご参加のお客様へ】

<整列>前レッスン開始と同時にお並び頂けます。

※朝一のレッスンに関しましてはオープン後

(9時30分)より整列、レッスン開始15分前

にスタジオ入場案内

整理券

<対象レッスン>黄色枠レッスン

<配布時間>レッスン実施当日の18時より

<配布場所>3階フロント

※参加状況により整理券配布対象レッスンは今後も検討予定

※整理券はお一人様1枚配布

定員 (人)

【レッスンご参加のお客様へ】

<整列>前レッスン開始と同時に並び頂けます。

※朝一のレッスンに関しましてはオープン後

(9時30分)より整列、レッスン開始15分前

にスタジオ入場案内

整理券

<対象レッスン>黄色枠レッスン

<配布時間>レッスン実施当日の18時より

<配布場所>3階フロント

※参加状況により整理券配布対象レッスンは今後

も検討予定

※整理券はお一人様1枚配布