



グループエクササイズスケジュール

4月 ティップネス 吉祥寺

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	3Fジム	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fジム	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fジム	休館日	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fジム	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fジム	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fジム		
		整理券																		
エアロ&コンディショニング 10:00~10:45 田中 咲百合	免疫ケア体操 10:00~10:20 橋塚 岳明 健康エール15 10:25~10:40		ヨガ60 10:00~11:00 高尾 美香子	ストレッチパレエ 10:05~10:20 星川 弘恵 有料		ヨガ60 9:50~10:50 葉袋 利恵子	エアロ1 10:05~10:45 前野 光治			ZUMBA 10:00~10:45 YOSHI	気功45 09:50~10:35 入沢 淳子		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:00~10:45 黒田 珠代	PILATES BODY MAKE45 10:05~10:50 沼田 加寿子		ヴィンヤサヨガ 60 09:55~10:55 メイン:林 ゆみ	カーディオ・コンバット60 10:10~11:10 田所 啓			
ヨガ60 11:05~12:05 林 ゆみ	エアロ2 11:00~11:50 田中 咲百合		[MOVE BODY] POWER30 11:20~11:50 板尾 岳明	パレエスクール90 10:30~12:00 星川 弘恵		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:10~11:55 小川 ゆり	PILATES BODY MAKE45 11:05~11:50 前野 光治			BASE WALK45 11:05~11:50 芝 純一	太極拳60 10:50~11:50 入沢 淳子		ステップ1 11:05~11:45 小田 忠明	ヴィンヤサヨガ 45 11:10~11:55 沼田 加寿子		[MOVE BODY] SHAPE30 11:20~11:50 佐藤 あゆみ	BASE WALK30 11:25~11:55 増井 久美子			
パーフェクトトレーニング50 12:25~13:15 大岸 明子	HULA HULA 12:15~13:00 上岡 雅子	姿勢改善エクササイズ(反り腰) 12:20~12:35 美保ディワークアウト 〜お楽しみエイブ15〜 12:40~12:55 美保ディワークアウト 〜サキネット15〜 13:00~13:15	ZUMBA (50分) 12:15~13:05 有里 巳	[MOVE BODY] FIGHT45 12:20~13:05 田所 啓		[MOVE BODY] POWER45 12:15~13:00 調整中	小川Style HIPHOP45 12:10~12:55 小川 ゆり			ヴィンヤサヨガ 45 12:10~12:55 知久 浩典	ハウスダンス60 12:05~13:05 芝 純一		エアロ2 12:00~12:50 小田 忠明	HULA HULA 12:15~13:00 添田 美帆	整理券	[MOVE BODY] FIGHT45 12:10~12:55 田所 啓	カラダしほる YOGA45 12:15~13:00 増井 久美子			
ステップ1.5 13:35~14:20 大岸 明子	骨盤リズムダイエツ45 13:20~14:05 猿谷 英子		エアロ1 13:25~14:05 市川 和子	[MOVE BODY] SHAPE30 13:25~13:55 佐藤 あゆみ		[MOVE BODY] FIGHT30 13:25~13:55 佐藤 あゆみ	パリーダンスフィットネス 13:10~13:55 tae			エアロ2 13:15~14:05 知久 浩典	ハウスダンス基礎60 13:20~14:20 芝 純一		[MOVE BODY] POWER45 13:10~13:55 調整中	アクティブストレッチ 13:20~13:50 田所 啓	整理券	エアロ2 13:15~14:05 増井 久美子	[MOVE BODY] CONDITION45 13:15~14:00 佐藤 あゆみ			
[MOVE BODY] DANCE30 14:35~15:05 調整中	はじめてパレエ 14:25~14:55 中込 美加恵		FAST WALK45 14:20~15:05 市川 和子	[MOVE BODY] CONDITION45 14:15~15:00 佐藤 あゆみ		B to B/バランス 45 14:15~15:00 斎藤 由香里	はじめてジャズダンス 14:25~14:55 UMEZU			ステップ2 14:25~15:15 知久 浩典	パレエスクール 120 14:40~16:40 中込 美加恵		[MOVE BODY] FIGHT45 14:15~15:00 田所 啓	Future works 50 14:10~15:00 大岸 明子	整理券	[MOVE BODY] DANCE45 14:25~15:10 調整中	エアロ1 14:20~15:00 松本 淳代			
やさしいコンデンポラリダンス90 15:30~17:00 広田 恵理子	パレエスクール90 15:05~16:35 中込 美加恵		太極拳スクール60 15:30~16:30 入沢 淳子			ジャズダンススクール90 15:15~16:45 UMEZU				Animal Move45 グループパーソナル 15:30~16:15 宮山 朋廣	有料		FAST WALK30 15:15~15:45 調整中	B to B バランス45 15:25~16:10 清美	整理券	やさしいHIPHOP45 15:45~16:30 AKI	ステップ1 15:15~15:55 松本 淳代			
[MOVE BODY] FIGHT45 19:30~20:15 田所 啓	[MOVE BODY] DANCE45 19:15~20:00 調整中	整理券 スタートFit~TRX~ 19:35~19:50 SPARTAN BODY15 19:55~20:10	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:15~20:00 acco	ヴィンヤサヨガ 45 19:15~20:00 亜彩	上半身シェイプ15 19:30~19:45 下半身シェイプ15 19:50~20:05	ステップ1.5 19:35~20:20 高田 巖	アクティブストレッチ 19:40~20:10 板尾 岳明			[MOVE BODY] POWER45 19:30~20:15 小須 亨	カラダほぐす YOGA45 19:30~20:15 増井 久美子		[MOVE BODY] SHAPE30 20:35~21:20 佐藤 あゆみ	FAST WALK30 20:20~20:50 調整中	SPARTAN BODY15 20:20~20:35		ヴァリエーション スクール30 17:55~18:25 カモン マヤ	パレエスクール 90 16:15~17:45 カモン マヤ		
[MOVE BODY] SHAPE45 20:35~21:20 佐藤 あゆみ	ステージサイクル30 21:10~21:40 田所 啓		ZUMBA 21:00~21:45 亜彩	カーディオ・コンバット45 21:00~21:45 田所 啓	有料	[MOVE BODY] POWER45 20:40~21:25 板尾 岳明	エアロ1 20:35~21:15 高田 巖			[MOVE BODY] SHAPE30 20:35~21:05 小須 亨	エアロ2 20:35~21:25 増井 久美子									

NEWレッスン

レッスン変更

担当者変更

時間変更