

ティップネス中野

4月1日（土）～4月6日（木）

タイムスケジュール

1日 土曜日					2日 日曜日					3日 月曜日					4日 火曜日					5日 水曜日					6日 木曜日																	
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB																		
10:00																									10:00																	
15	エアロ 1 10:00～10:40 宇毛 真紀 【予約】	ヨガ45 10:00～10:45 森田 美帆 【予約】			【CARDIO トレーニング】 ZONE 10:00～10:45 戸ヶ崎 智香 【予約】	アクティブ ストレッチ YOGA30 10:15～10:45 大藤 洋子 【予約】				エアロ 1 10:00～10:40 星野 大輝 【予約】	アクティブ ストレッチ YOGA30 10:00～10:30 大藤 洋子 【予約】				エアロ 1 10:10～10:50 宇毛 真紀 【予約】	【MOVE BODY】 CONDITION30 10:15～10:45 大藤 洋子 【予約】				ステップ 1 10:00～10:40 高田 美 【予約】	カラダほぐす YOGA45 10:00～10:45 横谷 美子 【予約】	アクアダンス30 10:30～11:00 米田 幹子			ラテン45 10:00～10:45 横谷 美子 【予約】	ヨガ45 10:00～10:45 小林 寛章 【予約】			15													
30																																					30					
45																																							45			
11:00																									11:00																	
15	【MOVE BODY】 SHAPE45 10:55～11:40 大藤 洋子 【予約】	アロマ ヒーリング ストレッチ30 11:00～11:30 宇毛 真紀 【予約】			ステップ 1 11:00～11:40 戸ヶ崎 智香 【予約】	からだほぐす YOGA30 11:00～11:30 【予約】				ステップ 1 10:55～11:35 星野 大輝 【予約】	ヨガ60 10:50～11:50 小林 謙 【予約】	スタートFit ～ダイエット～ 11:00～11:20			UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:10～11:55 森田 麻衣 【予約】	アロマ ヒーリング ストレッチ30 11:05～11:35 宇毛 真紀 【予約】			エアロ 1 10:55～11:35 清水 麻希 【予約】	気功45 11:00～11:45 中野 賢一 【予約】	整えウオーク20 10:55～11:15			ZUMBA 11:00～11:45 安倍 浩子 【予約】	【MOVE BODY】 CONDITION30 11:10～11:40 横谷 美子 【予約】	スタートFit ～ダイエット～ 11:25～11:45	【有料】 平泳ぎ初級 スクール45 11:50～12:35 稲毛 友紀		15													
30																																								30		
45																																										45
12:00																									12:00																	
15	【MOVE BODY】 POWER45 12:00～12:45 大藤 洋子 【予約】	美姿勢 ワークアウト 11:50～12:35 佐藤 昇 【予約】			【MOVE BODY】 CONDITION30 11:55～12:25 佐藤 昇 【予約】	Diet Club 11:50～12:20 島田 ちはる 【予約】				エアロ 2 11:50～12:40 二瓶 久 【予約】	アロマ ヒーリング ストレッチ30 12:05～12:35 小林 謙 【予約】				ヨガ45 12:10～12:55 横谷 麻紀子 【予約】	ピラティス45 ～キレイになく～ 12:00～12:45 佐藤 昇 【予約】	【MOVE BODY】 SHAPE30 11:55～12:25 【予約】			【MOVE BODY】 PILATES BODY MAKE30 12:00～12:30 佐藤 昇 【予約】	BAILA BAILA45 12:00～12:45 横谷 美子 【予約】	スタートFit ～おなか引き締め～ 11:55～12:15	【有料】 平泳ぎ初級 スクール45 11:50～12:35 稲毛 友紀		15																	
30																																					30					
45																																							45			
13:00																									13:00																	
15	【MOVE BODY】 FIGHT45 13:05～13:50 星野 大輝 【予約】	PILATESBODY MAKE30 12:50～13:20 佐藤 昇 【予約】			【MOVE BODY】 FIGHT45 12:40～13:25 佐藤 昇 【予約】	アロマ ヒーリング ストレッチ30 12:40～13:10 【予約】				【MOVE BODY】 POWER45 13:00～13:45 大藤 洋子 【予約】	骨盤リズム ダイエット45 12:50～13:35 阿部 育美 【予約】	クロール 入門20 13:00～13:20 綿野 秀則			カラダしほる YOGA30 13:05～13:35 秋野 朝美 【予約】	【MOVE BODY】 SHAPE30 13:05～13:35 秋野 朝美 【予約】			【MOVE BODY】 FIGHT30 12:45～13:15 島田 ちはる 【予約】	【有料】 4泳法 スクール 13:30～14:30 松永 和夫			【MOVE BODY】 POWER45 13:00～13:45 【予約】	骨盤リズム ダイエット45 12:50～13:35 阿部 育美 【予約】	【有料】 クロール& 背泳ぎ スクール 12:45～13:30 稲毛 友紀		15															
30																																							30			
45																																								45		
14:00																									14:00																	
15	1日限定 無料開催 マリンサ コンビネーション50 14:05～14:55 星野 大輝 【予約】	カラダしほる YOGA45 13:35～14:20 阿部 育美 【予約】			スタートFit ～おなか引き締め～ 14:00～14:20	【MOVE BODY】 FPOWER45 13:40～14:25 島田 ちはる 【予約】				HULA HULA 13:50～14:35 上岡 雅子 【予約】	【有料】 4泳法 スキルアップ スクール 13:30～14:30 綿野 秀則			カラダほぐす YOGA30 13:50～14:20 秋野 朝美 【予約】	フラダンス45 14:35～15:20 Yoshimi 【予約】			Diet Club 13:50～14:20 島田 ちはる 【予約】	B to B バランス60 13:35～14:35 清美 【予約】	【有料】 4泳法 スキルアップ スクール 13:30～14:30 松永 和夫			UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:00～14:45 横原 ゆかり 【予約】	【有料】 全国どこでも BAILABAILA スクール 13:50～14:50 横谷 美子 【予約】	アタアダンス45 13:45～14:30 米田 幹子		15															
30																																							30			
45																																								45		
15:00																									15:00																	
15																									15																	
30	ベリーダンス フィットネス 15:20～16:05 阿部 育美 【予約】	やさしい バレエ 15:25～16:10 古瀬 美果 【予約】			【有料】 ベリーダンス フィットネス 有料クラス30 14:35～15:05 阿部 育美 【予約】	ZUMBA 14:25～15:10 百瀬 容子 【予約】				カラダしほる YOGA30 15:25～15:55 新井 由美子 【予約】	【有料】 ピラティス ～プレス&コア～ 15:00～15:30 佐藤 昇 【予約】			フラダンス45 15:35～16:35 Yoshimi 【予約】	【有料】 ピラティス ～プレス&コア～ 15:00～15:30 佐藤 昇 【予約】			エアロ 2 14:50～15:40 前野 光治 【予約】	【有料】 バレエ スクール75 15:00～16:15 大満 千明 【予約】	【有料】 ピラティス ～プレス&コア～ 15:00～15:30 佐藤 昇 【予約】	【有料】 バレエ スクール75 15:00～16:15 大満 千明 【予約】	【有料】 ピラティス ～プレス&コア～ 15:00～15:30 佐藤 昇 【予約】	【有料】 バレエ スクール75 15:00～16:15 大満 千明 【予約】	【有料】 バレエ スクール75 15:00～16:15 大満 千明 【予約】	【有料】 バレエ スクール75 15:00～16:15 大満 千明 【予約】	【有料】 バレエ スクール75 15:00～16:15 大満 千明 【予約】	【有料】 バレエ スクール75 15:00～16:15 大満 千明 【予約】	【有料】 バレエ スクール75 15:00～16:15 大満 千明 【予約】	15													
30																																										30
45																																										
16:00																									16:00																	
15																									15																	
30																									30																	
45																									45																	
17:00																									17:00																	
15																									15																	
30																									30																	
45																									45																	
18:00																									18:00																	
15																									15																	
30																									30																	
45																									45																	
19:00																									19:00																	
15																									15																	
30																									30																	
45																									45																	
20:00																									20:00																	
15	4/15以降のスケジュールと異なるレッスンについて																																					15				
30	・ ・ ・ 時間が変更となるレッスン	・ ・ ・ スタジオが変更となるレッスン	・ ・ ・ 特別スケジュール・レッスン																						30																	
45																											45															
21:00																												21:00														
15																									15																	
30																									30																	
45																									45																	
22:00																									22:00																	
15																									15																	
30																									30																	
45																									45																	
23:00																									23:00																	