

# 4月 ティップネス宝塚店

※都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。

※定員縮小のため通常営業時よりも参加人数に制限をさせていただいております。

	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スタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:30																			9:30	
45																			45	
10:00																			10:00	
15																			15	
30	10:20~11:00 エアロ1 杉山 憲子	10:30~11:15 アロマヒーリング ストレッチ 時信 唯里菜		10:00~11:00 ヨガ60 南部 若菜	10:10~10:50 エアロ1 銭谷 紀子		9:50~10:50 ヨガ60 林 尚美	10:10~10:55 やさしいフラダンス 長谷川 薫		10:00~10:40 エアロ1 乾 真理子	10:05~10:35 [MOVE BODY] CONDITION30 沖中 珠美		10:20~11:05 オリジナル ピラティス45 津川 絵己	10:15~11:00 骨盤リズム ダイエット45 杉山 憲子		10:10~10:50 エアロ1 大森 元	10:00~11:00 バレI60 伊藤 理恵		30	
45																			45	
11:00																			11:00	
15																			15	
30	11:30~12:15 美姿勢 ワークアウト 杉山 憲子	11:40~12:10 [MOVE BODY] FIGHT30 時信 唯里菜		11:30~12:15 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 石河 香	11:20~12:05 氣功45 井手口 博登		11:15~12:05 エアロ2 高島 リサ	11:15~12:00 スタイルアップ ピラティス 白木 英里	11:15~12:00 アクアダンス45 上津原 千恵	11:15~12:00 アクアダンス45 上津原 千恵	11:05~11:50 HATHAYOGA ディープ プレス フロウ45 乾 真理子	11:00~11:45 アクアダンス45 次田 侑紀江	11:30~12:15 BAILA BAILA45 津川 絵己	11:25~12:10 カラダほぐす YOGA45 芙美	11:00~12:00 スイミング スクール60 北田 麻子	11:10~12:00 エアロ2 大森 元	11:25~12:10 CONDITION45 山本 侑香		30	
45																			45	
12:00																			12:00	
15																			15	
30																			30	
45	12:40~13:25 [MOVE BODY] POWER45 時信 唯里菜	12:45~13:30 HATAYOGA ディープ プレス フロウ45 東 秀江	12:00~12:45 中級者向け 山下 志洋	12:35~13:20 ZUMBA Maya	12:30~13:15 [MOVE BODY] CONDITION45 時信 唯里菜		12:25~13:10 カラダほぐすYOGA 白木 英里	12:35~13:20 健康エール45 大崎 桜子		12:30~13:15 カラダほぐす YOGA45 津川 絵己	12:10~12:55 動ける身体作り スクール 乾 真理子		12:40~13:25 HULAHULA 芙美	12:40~13:40 機能改善 ローラピラティス 岡田 香奈	12:15~13:00 アクアダンス45 上津原 千恵	12:50~13:30 ステップ1 井上 大樹	12:30~13:45 週替わり プレミアム 有料レッスン	12:30~13:30 スキルアップ スクール60 山下 志洋	45	
13:00																			13:00	
15																			15	
30																			30	
45																			45	
14:00	13:50~14:30 ステップ1 東 秀江	14:00~14:45 骨盤リズム ダイエット45 東園 昭子	13:45~14:15 月替わり4泳法基礎 山下 志洋	14:00~14:45 ヨガ45 岡田 香奈	13:40~14:25 ベリーダンス フィットネス 保原 佐佳		13:35~14:15 エアロ1 白木 英里	13:45~14:30 [MOVE BODY] CONDITION45 大崎 桜子		13:35~14:05 整えワーク 沖中 珠美	13:20~14:35 [週替わり] プレミアム 有料レッスン	13:45~14:15 週替わり4泳法基礎 竹之内 秀隆	13:55~14:40 HULAHULA スクール 芙美	13:55~14:40 HULAHULA スクール 芙美		14:00~14:45 [MOVE BODY] SHAPE45 井上 大樹			14:00	
15																			15	
30																			30	
45																			45	
15:00																			15:00	
15	15:00~15:45 ヨガ45 東園 昭子	15:05~15:50 HULA HULA 内山 裕子	15:30~16:15 アクアダンス45 井上 大樹	15:00~16:00 ピラティスwith ストレッチボール スクール 岡田 香奈	15:25~16:10 やさしいバレI45 SACHIKO		14:50~15:35 オリジナル ピラティス45 岡田 香奈	14:55~15:40 [MOVE BODY] FIGHT45 大崎 桜子	14:45~15:30 アクアダンス45 齋藤 久美	14:30~15:15 フリースタイル ダンス45 Shoko	15:00~15:45 カラダほぐす YOGA45 王 秀雅	14:30~15:15 アクアダンス45 上津原 千恵	15:15~16:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE KEIKO	15:10~15:55 健康エール45 沖中 珠美		15:15~16:00 [MOVE BODY] FIGHT45 千賀 拓也	14:30~15:45 [週替わり] プレミアム 有料レッスン		15	
30																			30	
45																			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	19:25~20:10 [MOVE BODY] POWER45 山本 侑香	19:30~20:15 BAILA BAILA45 銭谷 紀子		19:40~20:25 [MOVE BODY] SHAPE45 沖中 珠美	19:30~20:15 オリジナル ピラティス45 黒厚子 留子		19:15~19:35 全身ストレッチ 千賀 拓也	19:30~20:20 エアロ2 東 秀江		19:30~20:15 [MOVE BODY] FIGHT45 山本 侑香	19:30~20:15 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 規矩 圭造								30	
45																			45	
20:00																			20:00	
15																			15	
30																			30	
45	20:30~21:15 ZUMBA Maya	20:35~21:20 [MOVE BODY] CONDITION45 山本 侑香		20:45~21:30 [MOVE BODY] FIGHT45 沖中 珠美	20:40~21:25 カラダほぐす YOGA45 芙美		20:50~21:20 [MOVE BODY] SHAPE30 千賀 拓也	20:35~21:35 JAZZHIPHOP shoko		20:40~21:25 [MOVE BODY] POWER45 山本 侑香	20:30~21:15 UMWDスクール 規矩 圭造								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	

**通常クラス定員数**  
【Aスタジオ：60名／Bスタジオ:50名】

**マット・ステップ台使用クラス定員数**  
【Aスタジオ：50名／Bスタジオ:40名】

**アクアダンス定員数 42名**