

## 2022年4月 ティップネス王子店 スタジオスケジュール(暫定版)

※暫定版のスタジオスケジュールのため変更となる場合がございます。

|       | 月曜日                                                             |                                                           |                                                               | 水曜日                                               |                                                            |                                                     | 木曜日   |         |         | 金曜日                                                   |                                                   |                                                  | 土曜日                                              |                                                         |                                                     | 日曜日                                                             |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |
|-------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------|---------|---------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----|----|----|----|----|
|       | Aスタジオ                                                           | マルチスタジオ                                                   | HOTスタジオ                                                       | Aスタジオ                                             | マルチスタジオ                                                    | HOTスタジオ                                             | Aスタジオ | マルチスタジオ | HOTスタジオ | Aスタジオ                                                 | マルチスタジオ                                           | HOTスタジオ                                          | Aスタジオ                                            | マルチスタジオ                                                 | HOTスタジオ                                             | Aスタジオ                                                           | マルチスタジオ                                                    | HOTスタジオ                                             |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |
| 15    | HATHA YOGA<br>ディーブ プレス フロウ<br>60<br>10:00～11:00<br>浦谷 美帆<br>【予】 | 【VIRTUAL】<br>BODYATTACK<br>10:10～10:40                    | バレエ45<br>10:00～10:45<br>田島 由佳<br>小野 朝子<br>隔週担当<br>【予】         | BODY<br>ATTACK45<br>10:00～10:45<br>猪股 愛美<br>【予】   | 【VIRTUAL】<br>SH'BAM<br>10:05～10:35                         | ヨガ45<br>10:00～10:45<br>阪本 のりこ<br>【予】                |       |         |         | ZUMBA<br>10:00～10:45<br>金野 有楓<br>【予】                  | ヨガ45<br>10:15～11:00<br>小柳 光<br>【予】                | はじめて<br>バレエ45<br>10:00～10:45<br>小野 朝子<br>【予】     | 太極拳45<br>10:00～10:45<br>盛田 彩乃<br>【予】             | 【VIRTUAL】LES<br>MILLS GRIT<br>Strength<br>10:00～10:30   | 【HOT】<br>ヒーリングストレッチ<br>10:15～10:45<br>田中 佑希         | 王子店<br>ダイエット<br>スクール<br>10:00～10:45<br>【有】                      | 【VIRTUAL】<br>LES MILLS GRIT<br>Cardio<br>10:30～11:00       | 【HOT】<br>カラダしほりヨガ<br>10:00～10:45<br>鈴木 まり子<br>【予】   | 15    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |
| 30    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 30 |    |    |    |    |
| 45    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    | 45 |    |    |    |
| 11:00 |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     | 11:00 |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |
| 15    |                                                                 | 上半身シェイプ20<br>11:05～11:25<br>小暮 義之                         | センター<br>バレエ60<br>11:00～12:00<br>田島 由佳<br>小野 朝子<br>隔週担当<br>【有】 | ZUMBA<br>11:10～11:55<br>Aki 【予】                   | 【VIRTUAL】<br>LES MILLS GRIT<br>Cardio<br>10:50～11:20       | 【HOT】<br>ヒーリングストレッチ<br>11:15～11:55<br>高橋 彩葉 【予】     |       |         |         | BODY<br>PUMP45<br>11:10～11:55<br>浅川 裕司<br>【予】         | シルク<br>サスペンション<br>11:20～12:05<br>小柳 光<br>【有】      | 基礎バレエ<br>スクール60<br>11:05～12:05<br>小野 朝子<br>【有】   | エアロ1<br>11:15～11:55<br>清水 麻希<br>【予】              | 【VIRTUAL】<br>BODYATTACK<br>10:45～11:15                  | 【HOT】<br>カラダしほりヨガ<br>11:15～12:00<br>笠原 亜美<br>【予】    | 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:15～11:45<br>小暮 義之 【予】              | 【VIRTUAL】<br>BODYATTACK<br>11:20～11:50                     |                                                     | 15    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |
| 30    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    | 30 |    |    |    |
| 45    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    | 45 |    |    |
| 12:00 | 【MOVE BODY】<br>FIGHT45<br>11:25～12:10<br>瀧澤 恭平<br>【予】           | 健康エール<br>11:40～12:10<br>小暮 義之 【予】                         |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     | 12:00 |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |
| 15    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       | 15    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |
| 30    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    | 30 |
| 45    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    | 45 |
| 13:00 | 【MOVE BODY】<br>POWER45<br>12:35～13:20<br>瀧澤 恭平<br>【予】           | 太極拳45<br>12:30～13:15<br>中田 光紀<br>【予】                      | 【HOT】<br>ボディメイクヨガ<br>12:45～13:30<br>加藤 智枝 【予】                 | 【MOVE BODY】<br>FIGHT30<br>12:45～13:15<br>服部 涼 【予】 |                                                            | 【HOT】<br>カラダしほりヨガ<br>12:20～13:05<br>島田 美映【予】        |       |         |         | エアロ1<br>12:30～13:10<br>たかはし ごう<br>【予】                 | 【MOVE BODY】<br>FIGHT30<br>12:35～13:05<br>川西 蘭 【予】 | ポアント<br>入門45<br>12:25～13:10<br>小野 朝子<br>【有】      | ZUMBA<br>12:20～13:05<br>山本 あゆ美 【予】               | シェイピング30<br>12:35～13:05<br>戸張 璃矩 【予】                    |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     | 13:00 |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |
| 15    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    | 15 |    |    |    |
| 30    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    | 30 |    |    |    |
| 45    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     | 45    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |
| 14:00 | マット<br>ピラティス45<br>13:45～14:30<br>真砂 史郎<br>【予】                   |                                                           |                                                               | BODY<br>PUMP45<br>13:35～14:20<br>藤後 勇爾<br>【予】     | Martial Strike<br>Workout45<br>13:25～14:10<br>高橋 彩葉<br>【予】 |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  | 【VIRTUAL】<br>BODYBALANCE30<br>13:25～13:55               | 【HOT】<br>ボディメイクヨガ<br>13:30～14:15<br>松本 淳代<br>【予】    | 【MOVE BODY】<br>FIGHT45<br>13:25～14:10<br>田中 佑希 【予】              | 【VIRTUAL】<br>BODYBALANCE30<br>13:15～13:45                  | 【HOT】<br>リンパデトックス<br>ヨガ<br>13:30～14:15<br>小林 賀章 【予】 | 14:00 |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |
| 15    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    | 15 |    |
| 30    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    | 30 |    |
| 45    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     | 45    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |
| 15:00 | フィットネスフ<br>rani Aloha<br>14:50～15:35<br>相原ラナキラ正人<br>【有】         | BODY<br>JAM45<br>15:00～15:45<br>RIKI 【予】                  |                                                               | 骨盤リズム<br>ダイエット45<br>14:40～15:25<br>長谷 美里<br>【予】   | 【VIRTUAL】<br>BODYCOMBAT30<br>14:25～14:55                   |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  | 【VIRTUAL】<br>BODYCOMBAT30<br>14:10～14:40                | 【HOT】<br>ボディメイクヨガ<br>14:45～15:30<br>さとこ 【予】         | BODY<br>PUMP60<br>14:35～15:35<br>SOUSHI<br>【有】【予】<br>500円/定員29名 | Martial Strike<br>Workout45<br>14:55～15:40<br>小暮 義之<br>【予】 | 【HOT】<br>カラダしほりヨガ<br>15:00～15:45<br>加藤 智枝<br>【予】    | 15:00 |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |
| 15    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    | 15 |    |
| 30    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    | 30 |    |
| 45    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     | 45    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |
| 16:00 |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     | 16:00 |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |
| 15    |                                                                 | 【VIRTUAL】<br>BODYATTACK<br>15:55～16:25                    |                                                               |                                                   | 【VIRTUAL】<br>LES MILLS<br>CORE30<br>15:55～16:25            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  | 【VIRTUAL】<br>BODYCOMBAT30<br>16:10～16:40                | 【HOT】<br>リンパデトックス<br>ヨガ<br>15:45～16:30<br>笠原 亜美 【予】 |                                                                 |                                                            |                                                     |       | 15    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |
| 30    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    | 30 |    |
| 45    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    | 45 |    |
| 17:00 |                                                                 | 【VIRTUAL】LES<br>MILLS GRIT<br>Strength<br>16:40～17:10     |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       | 17:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |
| 15    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  | 【VIRTUAL】<br>BODYBALANCE30<br>16:55～17:25               |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       | 15    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |
| 30    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    | 30 |
| 45    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    | 45 |
| 19:00 | 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>18:30～19:00<br>中村 祐太 【予】              | 【VIRTUAL】<br>LES MILLS BARRE<br>18:40～19:10               | 【HOT】<br>カラダしほりヨガ<br>18:30～19:15<br>亜彩 【予】                    | 【MOVE BODY】<br>FIGHT30<br>18:35～19:05<br>小暮 義之    | 【VIRTUAL】<br>LES MILLS GRIT<br>Cardio<br>18:40～19:10       | 【HOT】<br>リンパデトックス<br>ヨガ<br>18:30～19:15<br>構井 晃道 【予】 |       |         |         | BODY<br>ATTACK45<br>18:25～19:10<br>古岡 綾子<br>【予】       | 骨盤リズム<br>ダイエット45<br>18:35～19:20<br>YOSHI<br>【予】   | お腹すっきり<br>ピラティス<br>18:25～19:10<br>北条 しをり 【予】     | BODY<br>PUMP45<br>18:25～19:10<br>SOUSHI<br>【予】   | 【VIRTUAL】<br>BODYCOMBAT30<br>18:40～19:10                | 【HOT】<br>リンパデトックス<br>ヨガ<br>18:30～19:15<br>千夏子 【予】   |                                                                 |                                                            |                                                     | 19:00 |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |
| 15    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    | 15 |    |    |    |
| 30    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    | 30 |    |    |    |
| 45    | BODY<br>JAM45<br>19:25～20:10<br>川島 麻里奈<br>【予】                   | 【MOVE BODY】<br>FIGHT30<br>19:40～20:10<br>川西 蘭 【予】         | 【HOT】<br>しなやか<br>美曲線ヨガ<br>19:35～20:20<br>山本 有香 【予】            | BODY<br>PUMP45<br>19:25～20:10<br>若木 健志<br>【予】     | HATHA YOGA<br>ディーブ プレス フロウ45<br>19:30～20:15<br>森田 麻衣 【予】   | 【HOT】<br>美腸エクササイズ<br>19:35～20:05<br>田中 佑希 【予】       |       |         |         | 【MOVE BODY】<br>FIGHT45<br>19:35～20:20<br>柳屋 考司<br>【予】 | ZUMBA<br>19:45～20:30<br>YOSHI<br>【予】              |                                                  | BODY<br>ATTACK45<br>19:35～20:20<br>SOUSHI<br>【予】 | Martial Strike<br>Workout45<br>19:30～20:15<br>山口 祐也 【予】 | 【HOT】<br>ボディメイクヨガ<br>19:40～20:25<br>千夏子<br>【予】      |                                                                 |                                                            |                                                     | 20:00 |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |
| 15    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    | 15 |    |    |    |
| 30    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    | 30 |    |    |    |
| 45    | BODY<br>PUMP60<br>20:30～21:30<br>三田寺 由香<br>【有】【予】<br>500円/定員29名 | Martial Strike<br>Workout45<br>20:40～21:25<br>川西 蘭<br>【予】 | 【HOT】<br>リンパデトックス<br>ヨガ<br>20:40～21:25<br>山本 有香<br>【予】        | BODY<br>COMBAT45<br>20:35～21:20<br>若木 健志<br>【予】   | ZUMBA<br>20:40～21:25<br>MIEKO<br>【予】                       | 【HOT】<br>カラダしほりヨガ<br>20:35～21:20<br>森田 麻衣<br>【予】    |       |         |         | 【MOVE BODY】<br>POWER45<br>20:45～21:30<br>増淵 勇<br>【予】  | 【VIRTUAL】<br>BODYATTACK<br>20:55～21:25            | 【HOT】<br>リンパデトックス<br>ヨガ<br>20:45～21:30<br>亜彩 【予】 | BODY<br>JAM45<br>20:45～21:30<br>氏原 智子 【予】        | 【VIRTUAL】<br>LES MILLS GRIT<br>Cardio<br>20:50～21:20    | 【HOT】<br>ヒーリングストレッチ<br>20:55～21:25<br>上原 良介【予】      |                                                                 |                                                            |                                                     | 21:00 |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |
| 15    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    | 15 |    |
| 30    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    | 30 |    |
| 45    |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     | 45    |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |
| 22:00 |                                                                 |                                                           |                                                               |                                                   |                                                            |                                                     |       |         |         |                                                       |                                                   |                                                  |                                                  |                                                         |                                                     |                                                                 |                                                            |                                                     | 22:00 |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |    |    |    |    |