

2022年 4月 ティップネス 東新宿 グループエクササイズタイムスケジュール【暫定版】

2月20日(日)更新

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
	ASTAGIO	BSTAGIO	プール	ASTAGIO	BSTAGIO	プール	ASTAGIO	BSTAGIO	プール		ASTAGIO	BSTAGIO	プール	ASTAGIO	BSTAGIO	プール	ASTAGIO	BSTAGIO	プール
15																			
30																			
45																			
10:00																			
15	ヨガ60 10:10~11:10 阪本 のりこ	HULA HULA 10:15~11:00 藤原 かりゆ		健康エール 10:20~10:50	気功45 ~養生気功~ 10:20~11:05 那須 順子		エアロ1 10:10~10:50 添田 美帆						MOVE BODY POWER45 10:15~11:00	やさしいバレエ 10:20~11:05 山門 純子	やさしい HIPHOP JAZZ 10:05~10:50 MIKIMIKI				HATHA YOGA ディープ プレス コア60 10:00~11:00 大森 剛
30			初級カール&胸泳姿 スクール45 10:45~11:30 大崎 拓朗 【有料】																
45				MOVE BODY POWER30 11:10~11:40															
11:00																			
15	カラダほぐすYOGA30 11:30~12:00 阪本 のりこ	ヨガ60 11:20~11:50 藤原 かりゆ			太極拳60 ~24式+32式~ 11:25~12:25 那須 順子		ZUMBA 11:20~12:05 Marie	カラダほぐすYOGA45 11:10~11:55 添田 美帆											平泳ぎ30 11:10~11:40 竹本 恵美子
30			スイングサークル30 スクール45 11:35~12:20 大崎 拓朗 【有料】																
45																			
12:00				エアロ1 12:00~12:40 大谷 知加															
15																			
30	健康エール 12:20~12:50	PILATES BODY MAKE45 12:10~12:55 大森 剛																	
45																			
13:00																			
15				MOVE BODY FIGHT45 13:05~13:50 大谷 知加															
30	Diet CLUB 13:15~13:45	アクティブ ストレッチ 13:15~13:45																	
45																			
14:00																			
15	MOVE BODY FIGHT30 14:05~14:35	はじめてバレエ 14:15~14:45 古岡井 美果																	
30																			
45																			
15:00																			
15	MOVE BODY POWER45 14:55~15:40	やさしいバレエ スクール60 14:55~15:55 古岡井 美果 【有料】																	
30																			
45																			
16:00																			
15																			
30																			
45																			
17:00																			
15																			
30																			
45																			
18:00																			
15																			
30																			
45																			
19:00																			
15	MOVE BODY POWER30 18:50~19:30	やさしいHIPHOP 18:50~19:35 クニオキ																	
30																			
45																			
20:00																			
15	ステップ1 19:50~20:30 高田 巖	Diet CLUB 19:55~20:25																	
30																			
45																			
21:00																			
15	エアロ 20:45~21:45 高田 巖 【有料】																		
30																			
45																			
22:00																			

休館日