## 6月 ティップネス中野店

- ※新型コロナウィルス対応のため特別スケジュール営業となっております。 ※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		Ì
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	
10:00															10:00
15	HATHA YOGA		筋活体操				ヨガ45		パワーラッシュ30		ヨガ45		シェイピング30		15
	ディープブレスフロウ45 10:00~10:45		10:00~10:30 大藤 洋子		Care Yoga45 10:00~10:45		10:00~10:45		10:00~10:30 西川 もえみ		10:00~10:45		10:00~10:30 大藤 洋子		30
45	小林 謙				猿谷 英子	アクアダンス30	小林 賀章				横田 美樹子				45
						10:30~11:00 米田 幹子				【有料】 はじめてクロール					
11:00			アロマヒーリング			жш тг				10:30~11:30			アクティブストレッチ		11:00
15			ストレッチ45				PILATES BODY		健美操	福井 友弥	アロマヒーリング		11:00~11:30 大藤 洋子		15
30	ヨガ45 11:15~12:00		11:00~11:45 芋毛 真紀		美姿勢 ワークアウト45		MAKE30 11:15~11:45		11:00~12:00		ストレッチ30 11:15~11:45		Nink 7F 3		30
45	小林 謙				11:15~12:00 佐藤 昇		香山 尚道	【有料】	鈴木 いずみ		芋毛 真紀				45
12:00					Name of			平泳き初級		【有料】 バタフライスクール			SQUEEZE		12:00
15							SQUEEZE	スクール45 11:50~12:35		11:40~12:40		【有料】	YOGA 12:00~12:30		15
30			ヨガ45	【有料】	PILATES BODY		YOGA 12:15~12:45	稲毛 友紀		福井 友弥	美姿勢 ワークアウト45	四泳法スクール 12:00~13:00	百瀬 容子		30
45	美姿勢 ワークアウト45		12:15~13:00 榎並 麻紀子	クロール・平泳ぎ入門	MAKE30		12:15~12:45 猿谷 栄子	F-t-strat 3	ヨガ45		12:15~13:00	福井 友弥			45
13:00	12:30~13:15			12:30~13:00 稲毛 友紀	12:30~13:00 佐藤 昇			【有料】 クロール&背泳ぎ	12:30~13:15 megumi		佐藤 昇				13:00
15	阿部 育美							スクール 12:45~13:30					Care Yoga45		15
30							パワーラッシュ45	稲毛 友紀		r → wa s			13:00~13:45 百瀬 容子		30
45			Care Yoga30 13:30~14:00	アクアミット+F30 13:30~14:00	B to Bストレッチ 30		13:15~14:00			【有料】 やさしい四泳法	パワーラッシュ45		LWX 47		45
14:00	パワーラッシュ45		秋野 朝美	稲毛 友紀	13:30~14:00 清美		内 超雲		PILATES BODY MAKE30	スクール 13:20~14:20	13:30~14:15				14:00
15	13:45~14:30	クロール入門20 14:00~14:20		アクアダンス30					13:45~14:15 佐藤 昇	茂木 慧太	岡部 聖也				15
30	大藤 洋子	綿野 秀則		14:10~14:40 稲毛 友紀					12114				160 = 500 = 45	1	30
45		【有料】	はじめて ジャズダンス	稲毛 及紀	HATHA YOGA		ベリーダンス	アクアダンス30					パワーラッシュ45 14:15~15:00		45
15:00		4泳法スキルアップ	14:30~15:00		ディープブレスフロウ <b>45</b>	r — uni s	フィットネス	14:30~15:00 米田 幹子			はじめてバレエ		近藤 直弥		15:00
	ベリーダンス	スクール 14:30~15:30	森田 麻衣		14:30~15:15 前野 光治	【有料】 4泳法スキルアップ	14:30~15:15 阿部 育美		HULAHULA 14:45~15:30		14:45~15:15 古園井 美果				
15	フィットネス	綿野 秀則				スクール 14:45~15:45		アクアダンス30 15:10~15:40	上岡 雅子						15
30	15:00~15:45 山本 有香		はじめてフラダンス			松永 和夫		米田 幹子					CTV/ F UD		30
45			15:30~16:00 Yoshimi		はじめてバレエ		はじめてバレエ						STYLE UP YOGA		45
16:00			YOSHIMI		15:45~16:15		15:45~16:15		アロマヒーリング		ベリーダンス フィットネス		15:30~16:15 新井 由美子		16:00
15					大溝 千明		大溝 千明		ストレッチ30		15:45~16:30 阿部 育美				15
30									16:00~16:30 前野 光治		P30P FIX			アクアダンス30	30_
45													アロマヒーリング	16:20~16:50 竹本 恵美子	45
17:00											SQUEEZE		ストレッチ30		17:00
15											YOGA		16:45~17:15 新井 由美子		15
30											17:00~17:30 森田 麻衣				30
45															45
18:00															18:00
15			シェイピング30												15
30			18:10~18:40 大市 里紗子												30
45	ヴィンヤサヨガ45								シェイピング30						45
19:00	18:30~19:15				パワーラッシュ30 18:45~19:15		シェイピング30 18:45~19:15		18:30~19:00 星野 大輝						19:00
15	宗宮 宏次		パワーラッシュ30		18:45~19:15 近藤 直弥		18:45~19:15 星野 大輝								15
			19:10~19:40 島田 ちはる							F-1-1-12					
30			四田 つはる							【有料】 わかる!4泳法					30
45					CTVLE UD		HATHA VOCA		パワーラッシュ45 19:30~20:15	スクール 19:15~20:15					45
20:00	パワーラッシュ45 19:45~20:30		Cou-V		STYLE UP YOGA		HATHA YOGA ディープブレスフロウ45		星野 大輝	19:15~20:15 和賀 祐樹					20:00
15	大市 里紗子		CareYoga30 20:10~20:40		19:45~20:30 田村 晃造		19:45~20:30 新村 卓也								15
30			猿谷 英子												30
45															45
21:00															21:00
ı			-		-						-				-