

4月 ティップネス新百合ヶ丘店

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	ジム(カリアー)	HOTLUX	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム(カリアー)	HOTLUX	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム(カリアー)	HOTLUX	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム(カリアー)	HOTLUX	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム(カリアー)	HOTLUX	プールA	プールB						
10:00																																		
15																																		
30																																		
45	エアロ1 10:30~11:10 大谷 知加	ヨガ60 10:15~11:15 渡 美樹	マクマヨーガ デトックス 10:20~11:20 Kimie		太極拳60 10:20~11:20 于華	PILATES Inner Design45 10:30~11:05 森 真理子			マクマ ピラティス 10:30~11:30 大賀 晴子	アクアミット +F30 11:00~11:30 増田 祥子	エアロ1 10:20~11:00 増岡 勇	カラダしほる YOGA45 10:15~11:00 原枝		マクマヨーガ リラクセス 10:20~11:20 kimie			BAILA BAILA 10:20~11:05 百瀬 容子	基礎コア45 10:15~11:00 蔵本 洋美		マクマヨーガ ベーシック 10:30~11:30 長崎 かな美	ウォーク&ジョグ 30 11:00~11:30 増井 久美子	太極拳60 10:15~11:15 肥後 充昭	BAILA BAILA 10:25~11:10 五十嵐 美奈子	マクマヨーガ 骨盤調整 10:30~11:30 kimie	アクアダンス30 11:00~11:30 小倉 敬子	ヨガ60 10:20~11:20 増田 美香	エアロ2 10:30~11:20 土屋 勝子	マクマ美脚 ヨガ 10:30~11:30 kimie	マスターズ イベント (4/16予定) 10:45~12:00 小笠原 裕代					
15																																		
30																																		
45	骨盤リズム ダイエット45 11:30~12:15 渡 美樹	MOVE BODY FIGHT30 11:35~12:05 生方 奈美		はじめて スイミングスクール 11:00~12:00 浅野 光祐		健康エール15 11:25~11:40					ステップ1 11:20~12:00 増岡 勇	【有】体のバラン を揃える ピラティス 11:15~12:15 日下 健一朗		マクマヨーガ 骨盤調整 11:40~12:40 増井 久美子	基礎能力アップ クラス 11:00~12:00 浅木 慧太		エアロ1 11:25~12:05 百瀬 容子	太極拳45 11:20~12:05 阿部 利香																
12:00																																		
15																																		
30																																		
45	健康エール30 12:25~12:55 生方 奈美	ベリーダンス フィットネス 12:20~13:05 瀬見 裕子																																
13:00																																		
15																																		
30																																		
45																																		
15																																		
30																																		
45	バレーE60 13:20~14:20 谷口 裕子	NEW MOVE CONDITION45 13:20~14:05 大賀 晴子		美姿勢 エクササイズ 13:00~14:00 松本 愛理紗	オーダーメイド スクール 13:00~13:45 浅木 慧太	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:00~13:45 KOTOMI	カラダほぐす Yoga30 13:05~13:35 高橋 幸子	【有】体のバラン を揃える ピラティス 11:15~12:15 日下 健一朗	マクマヨーガ 骨盤調整 13:30~14:30 竹花 佐智子	骨盤リズム スクール 12:00~12:45 小笠原 裕代	ヨガ60 13:25~14:25 蔵本 利恵子		健康美 ヒーリング45 13:25~13:10 日下 健一朗	マクマヨーガ デトックス 13:00~14:00 hitomi	中級スイム レッスン 13:05~14:05 浅木 慧太		ヨガ60 13:20~14:20 吉川 和子	【有】シャス スクール 13:20~14:20 金子 礼二郎	体力向上& ストレッチ 13:00~14:00	【男女兼用】 マクマヨーガ リラクセス 13:30~14:30 高橋 幸子	初級スイム スクール 13:05~14:05 天満 宏													
14:00																																		
15																																		
30																																		
45	【有】バレーE30 14:35~15:05 谷口 裕子	ステップ1 14:20~15:00 吉岡 茂広		【男女兼用】 マクマヨーガ リラクセス 14:30~15:30 大賀 晴子		HULA HULA 14:05~14:50 高橋 幸子	【有】UNIVERSAL MUSIC C WORLD DANCE 14:00~14:30 KOTOMI																											
15:00																																		
15																																		
30																																		
45	エアロ2 15:30~16:20 吉岡 茂広																																	
16:00																																		
15																																		
30																																		
45																																		
17:00																																		
15																																		
30																																		
45																																		
17:00																																		
15																																		
30																																		
45																																		
17:00																																		
15																																		
30																																		
45																																		
17:00																																		
15																																		
30																																		
45																																		
17:00																																		
15																																		
30																																		
45																																		
17:00																																		
15																																		
30																																		
45																																		
17:00																																		
15																																		
30																																		
45																																		
17:00																																		
15																																		
30																																		
45																																		
17:00																																		
15																																		
30																																		
45																																		
17:00																																		
15																																		
30																																		
45																																		
17:00																																		
15																																		
30																																		
45																																		
17:00																																		
15																																		
30																																		
45																																		
17:00																																		
15																																		
30																																		
45																																		

変更箇所（比較：3月）

変更の場合がございます。予めご了承ください。3/15確定