2024年　グループエクササイズタイムスケジュール

4月　ティップネス丸の内スタイル店　（確定版）

・新型コロナウィルス感染拡大対応ガイドライン改定に伴い、
　一部のレッスンにつきまして定員数を拡大させていただきます。
・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。
※定期休館日：毎週日曜日

全レッスンがご予約制となります。

	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	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
06:45							休館日
07:00							
15							
30	朝YOGA 7:15～8:15 岡　幸代				朝YOGA 7:15～8:15 松田　玲子		
45		朝YOGA 7:30～8:15 沢田　益美	朝YOGA 7:30～8:15 小林　謙	朝YOGA 7:30～8:15 TARUN			
08:00							
15							
30							
45							
09:00							
15							
30							
45							
10:00			B to Bアクティブシェイプ 9:45～10:45 進藤　仁美	NEW PILATES BODY MAKE45 9:55～10:40 構井　晃道			
15							
30		バレエ ～初級～ 10:00～11:15 佐々木　美緒					
45						バレエ ～初級～ 10:30～11:30 野田　香織	
11:00							
15	B to Bダンスエクササイズ 11:00～12:00 浜田　亜希		フラ 11:00～12:00 吉田　典子	B to Bバランス60 11:00～12:00 日野　さおり	Mat Pilates 11:00～12:00 渡辺　美沙		
30		バレエ ～初級センターレッスン～ 11:30～12:00 佐々木　美緒 有料					
45						バレエ ～初級PLUSセンターレッスン～ 11:45～12:45 野田　香織 有料	
12:00							
15							
30	NEW ボディメイククラブ 12:20～13:20 兵藤　明日香	HATHA　YOGA 12:30～13:30 林　ゆみ	NEW プレピラティス 12:20～13:20 諸星　美穂	CORE　BALLET ～フロアストレッチ～ 12:20～13:20 MIDORI	NEW ヨガ60 12:20～13:20 Ami		
45						トータルシェイピング60 13:10～14:10 齊藤　新吾	
13:00							
15							
30					NEW トータルシェイピング45 13:40～14:25 齊藤　新吾		
45	AROMA YOGA 13:40～14:40 勝田　真有	フラメンコ ～エモーショナル～ 13:50～14:50 土方　憲人	バウエルセラピーYOGA 13:40～14:40 渡辺　美保	HATHA YOGA 13:40～14:40 勝田　真有		NEW Burn & Shape Circuit 14:30～15:00 齊藤　新吾	
14:00							
15							
30					NEW ベリーダンス ～入門～ 14:45～15:45 目野　陽子		
45							
15:00							
15	ZUMBA 15:00～16:00 柿塚 アンドレ	STYLE　LATIN 15:10～16:10 YOKO	バレエ ～入門～ 15:00～16:00 相馬　和志	バレエ 15:00～16:15 中込 美加恵		ZUMBA 15:25～16:10 Marie	
30							
45							
16:00							
15							
30	NEW マットピラティス 16:20～17:05 根岸　健一		バレエ ～入門センターレッスン～ 16:15～17:00 相馬　和志 有料	バレエ ～バリエーション～ 16:30～17:00 中込 美加恵 有料		バーチャルボクシング 16:30～17:15 茂呂　一雄	
45							
17:00							
15							
30							
45						NEW AROMA YOGA 17:35～18:35 KAYOKO	
18:00							
15		SMCテクニック ～筋膜ケア～ 17:40～18:10 塩津　嵩晋		SMCテクニック ～筋膜ケア～ 18:05～18:35 塩津　嵩晋			
30							
45	EXPANSIONAL PILATES 18:30～19:30 葉坂　太軌	POP PILATES 18:30～19:15 Lisa	バーチャルボクシング 18:45～19:30 茂呂　一雄	NEW ピラバレエエクササイズ 18:55～19:40 遠藤　瑠美子	AROMA　YOGA 18:30～19:30 吉橋　扶実子		
19:00							
15							
30							
45		NEW FOCUS SHAPE （ボトムス・トップス・ バックショット・ウエスト） 19:35～20:35 島田　厚					
20:00	MUSCLE SHAPE 19:50～20:35 KANAKO		AROMA HANUMAN YOGA 19:50～20:50 TARUN	Slow Flow Yoga 20:00～20:45 沢田　益美	ZUMBA 19:50～20:35 Aki		
15							
30							
45		※15分毎に入退場可					
21:00	NEW Martial Hiit Workout 20:55～21:40 ゆりっぺ						
15							
30							
45							
22:00							
15							
30							
45							
23:00							