

ティップネス六本木店 4月レッスンスケジュール

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	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール			
HATHA YOGA45 07:15～08:00 阪本 のりこ			エアロ 1 07:15～07:55 小林 寛子			エアロ 1 07:15～07:55 中西 郁代				カラダほくす YOGA45 07:15～08:00 中西 郁代											
			カラダほくす YOGA45 08:25～09:10 小林 寛子																		
			太極拳60 09:55～10:55 ヘイガン 美佐恵	筋内と膝える セルフコンディショニング 10:00～10:45 関 仁雄 【有料】		ヨガ60 10:10～11:10 浦谷 美帆	エアロ 1 10:35～11:15 青川 和恵	アクアミット+F30 10:10～10:40 竹本 恵美子		ヨガ60 10:25～11:25 江口 わこ	骨盤リズム ダイエット 10:15～11:00 山本 有希		エアロ 1 10:10～10:50 奈津美	HATHAYOGA45 10:15～11:00 斉藤 千夏		ヨガ60 10:00～11:00 横田 美樹子					
								ワーク&ジョグ30 10:50～11:20 竹本 恵美子													
	ヨガ45 11:00～11:45 megumi		気功スクール60 11:15～12:15 八木 美佐恵 【有料】	エアロ 1 11:15～11:55 関 仁雄		エアロ 2 11:40～12:30 吉岡 茂広	カラダしぼる YOGA45 11:45～12:30 yuki														
	Diet Club 12:10～12:40 宮崎 結希乃																				
	やさしいバレエ 12:25～13:10 広田 恵理子																				
	パワーラッシュ30 12:45～13:15 土屋 伸太郎																				