

6月 ティップネス宮前平店

※新型コロナウイ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							
	Bスタジオ	プール	Bスタジオ	プール	Bスタジオ	プール		Bスタジオ	プール	Bスタジオ	プール	Bスタジオ	プール						
09:00							休館日							09:00					
15										はじめてバレエ (バレレス) 9:00～9:30 北村 三佳子		太極拳45 9:00～9:45 盛田 綾乃		15					
30														30					
45														45					
10:00															10:00				
15	HULA HULA 10:00～10:45 マルシア・ケア俊恵	アクアフロー20 10:00～10:20 榎木 智香子	シェイキング45 10:00～10:45 榎木 智香子	アクアフロー20 10:00～10:20 市川 功太郎	アクティブストレッチ 10:00～10:30 榎木 智香子	アクアフロー20 10:00～10:20 市川 功太郎		太極拳60 10:00～11:00 劉 清	アクティブ・フロー20 10:00～10:20 河村 久美子	ヨガ45 10:00～10:45 浦谷 美帆	【有料】 種目別スクール 10:00～11:00 小笠原 裕代	HULA HULA 10:15～11:00 野崎 夏子		15					
30																			30
45																			
11:00															11:00				
15	気功60 11:15～12:15 劉 清	アクアダンス30 11:00～11:30 八木 真梨子		アクアミット+F30 11:00～11:30 MEGUMI	PILATES BODY MAKE45 11:00～11:45 森川 由美子	アクアダンス30 11:00～11:30 奈良 夢									15				
30			HULA HULA 11:15～12:00 龍野 晴香												30				
45															45				
12:00															12:00				
15																15			
30															30				
45															45				
13:00	ヒーリングストレッチ45 12:45～13:30 豊留 理紗		ヨガ60 12:30～13:30 小倉 敬子					ヨガ45 12:45～13:30 Firoco							13:00				
15		【有料】 ベジツクスィム45 13:00～13:45 小笠原 裕代														15			
30																30			
45																45			
14:00															14:00				
15	リリクスABS 14:00～14:20		はじめてバレエ 14:00～14:30 八木 真梨子					PILATES BODY MAKE45 14:00～14:45 Sonokka	はじめてスイム30 13:45～14:15 鈴木 笑子	HATHA YOGA ディープ・ブレイブ 45 13:45～14:30 澤田 勇人	アクアダンス30 14:00～14:30 滝澤 由久子	Mind Flow Yoga 14:00～14:45 有里巳		15					
30																	30		
45		アクアミット+F30 14:30～15:00 小倉 敬子		アクアダンス30 14:30～15:00 小倉 敬子	Care Yoga30 14:30～15:00 三月	アクアダンス30 14:30～15:00 中村 文保			ケル入門30 14:25～14:55 鈴木 笑子					45					
15:00	ベリーグラン フィットネス 14:50～15:35 小石 光子														15:00				
15			PILATES BODY MAKE45 15:00～15:45 八木 真梨子												15				
30															30				
45															45				
16:00															16:00				
15	リジナルストレッチ ～ベリグアイ デザイン～ 16:05～16:50 Junko														15				
30			リリクスUPPER BODY 16:15～16:35												30				
45															45				
17:00															17:00				
15															15				
30															30				
45															45				
18:00															18:00				
15															15				
30	STYLE UP YOGA 18:15～19:00 阿部 育美		ヒーリングストレッチ30 18:15～18:45 豊留 理紗		ヨガ45 18:15～19:00 HIRO										30				
45															45				
19:00																19:00			
15															15				
30															30				
45	ベリーグラン フィットネス 19:30～20:15 佐藤 澄香		パワーラッシュ45 19:15～20:00 木本 優			ケル30 19:15～19:45 鈴木 笑子									45				
20:00																20:00			
15																	15		
30															30				
45															45				
21:00															21:00				