

2025年4月～

グループエクササイズ タイムスケジュール

ティップネス宝塚店

※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。

	月曜日			火曜日			水曜日			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
10:00																		
15																		
30	10:20～11:00 エアロ1 杉山 蕙子	10:30～11:15 アロマヒーリング ストレッチ45 時信 唯里菜		10:00～11:00 ヨガ60 南部 若菜	10:10～10:55 BAILA BAILA45 石河 香		09:50～10:50 ヨガ60 林 尚美	10:10～10:55 やさしいフラダンス 長谷川薫		10:05～10:45 エアロ1 王 秀雅	10:10～10:25 おはようストレッチ15 10:30～10:50 スタートFit-ダイエット-20		10:20～11:05 MAT PILATES45 津川 絵己	10:15～11:00 骨盤リズム ダイエット45 杉山 蕙子		10:05～10:50 【MOVE BODY】 CONDITION45 時信 唯里菜		
45																		
11:00																		
15																		
30	11:30～12:15 美姿勢ワークアウト 杉山 蕙子	11:40～12:10 【MOVE BODY】 FIGHT30 時信 唯里菜		11:20～12:05 気功45 井手口 博登	11:15～12:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 石河 香		11:15～12:05 エアロ2 高島 リサ	11:15～12:00 スタイルアップ ピラティス 白木 英里	11:15～12:00 アクアダンス45 上津原 千恵	11:15～12:00 BAILA BAILA45 津川 絵己	11:05～11:50 カラダほぐすYOGA45 王 秀雅	11:00～11:45 アクアダンス45 次田 侑紀江	11:30～12:15 BAILA BAILA45 津川 絵己	11:25～12:10 カラダほぐすYOGA45 Fumi	11:00～12:00 スイミングスクール60 北田 麻子	11:25～12:05 エアロ1 松原 広治	11:10～12:10 バレエ60 伊藤 理恵	
45																		
12:00																		
15																		
30	12:40～13:25 【MOVE BODY】 POWER45 岡村 浩司	12:45～13:30 HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 東 秀江	12:00～12:45 中級 泳力向上 スクール 山下 志洋	12:35～13:20 ZUMBA Maya	12:15～12:30 スタートFit-ヒップアップ-15 12:35～12:50 SPARTAN CIRCUIT15 12:55～13:10 ストレッチ15	12:15～12:45 月替わり4泳法中級 竹之内 秀隆	12:25～13:10 カラダほぐすYOGA45 白木 英里	12:20～13:00 ステップ1 中井 英人	12:15～12:45 クロール 入門30 竹腰 早矢	12:25～13:10 カラダほぐすYOGA45 津川 絵己	12:15～13:00 【MOVE BODY】 DANCE45 時信 唯里菜	12:00～12:30 背泳ぎ 入門30 竹腰 早矢	12:40～13:25 HULA HULA Fumi	12:40～13:40 機能改善 ローラーピラティス 岡田 香奈	12:15～13:00 アクアダンス45 上津原 千恵	12:25～12:55 FAST WALK30 時信 唯里菜	12:30～13:45 【週替わり】 プレミアムレッスン 山下 志洋	
45																		
14:00																		
15	13:55～14:40 骨盤リズム ダイエット45 東園 昭子	13:50～14:30 ステップ1 東 秀江	13:00～13:30 月替わり4泳法基礎 山下 志洋	14:00～14:45 ヨガ45 岡田 香奈	13:40～14:25 ベリーダンス フィットネス 保原 佐佳		13:35～14:15 エアロ1 白木 英里	13:25～14:10 オリジナル コンディショニング45 中井 英人		13:35～14:05 FAST WALK30 時信 唯里菜	13:20～14:35 【週替わり】 プレミアムレッスン		13:55～14:55 ヨガ60 岡田 香奈	13:55～14:40 ファンクショナル トレーニング Fumi		13:15～13:55 ステップ1 井上 大樹	14:10～14:55 【MOVE BODY】 DANCE45 時信 唯里菜	
30																		
45																		
15:00																		
15	15:00～15:45 ヨガ45 東園 昭子	15:05～15:50 HULA HULA 内山 裕子	15:15～16:00 アクアダンス45 井上 大樹	15:00～16:00 オリジナル ピラティス45 岡田 香奈	14:40～15:10 ベリーダンス～土台・呼吸～ 保原 佐佳		14:50～15:35 オリジナル ピラティス45 岡田 香奈	14:30～15:00 健康エール30	14:35～15:20 アクアダンス45 齋藤 久美	14:30～15:15 フリースタイル ダンス45 Shoko	14:30～15:15 有料	14:30～15:15 アクアダンス45 上津原 千恵	15:15～16:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE KEIKO	15:10～15:55 健康エール45 青山 剛士		14:15～15:00 【MOVE BODY】 SHAPE45 井上 大樹	15:15～16:00 アロマヒーリング ストレッチ45 時信 唯里菜	
30																		
45																		
16:00																		
15	16:00～16:50 オリジナルヨガ レッスン 東園 昭子																	
30																		
45																		
17:00																		
15																		
30																		
45																		
18:00																		
15																		
30																		
45																		
19:00																		
15																		
30	19:25～20:10 HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 青松 勇守	19:20～20:05 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE R i h o		19:45～20:00 限界HUKKIN	SPARTAN CIRCUIT15 19:20～19:35		19:25～20:10 フリースタイル ダンス45 Shoko	19:30～20:20 エアロ2 東 秀江		【MOVE BODY】 POWER45 19:15～20:00 時信 唯里菜	19:15～19:55 エアロ1 中井 英人							
45																		
20:00																		
15																		
30	20:25～21:10 【MOVE BODY】 DANCE45 Shoko	20:30～21:15 ボディメイク トレーニング45 青松 勇守		20:10～20:30 ストレッチ20	MAT PILATES45 19:50～20:35 Fumi		20:25～20:55 【MOVE BODY】 POWER30 森 秀樹	20:35～21:35 JAZZHIPHOP Shoko		20:25～21:10 【MOVE BODY】 FIGHT45	20:15～21:00 オリジナル コンディショニング45 中井 英人							
45																		
21:00																		
15																		
30	21:25～21:55 ベシックススタイルダンス Shoko	21:30～22:15 キックボクササイズ 初中級 青松 勇守					20:50～21:35 【MOVE BODY】 POWER45 岡村 浩司	カラダほぐすYOGA45 20:50～21:35 Fumi		21:10～21:55 オリジナル マーシャル45 森 秀樹								
45																		
22:00																		
15																		
30																		
45																		
23:00																		

通常クラス定員数
【Aスタジオ：60名／Bスタジオ:50名】

マット・ステップ台使用クラス定員数
【Aスタジオ：50名／Bスタジオ:40名】

アクアダンス定員数 42名