

池袋店 4月暫定版スケジュール

	月曜日			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
06:45																		
07:00																		
15																		
30	朝YOGA 07:15～08:15 小林 謙 【予約】																	
45																		
08:00																		
15																		
30																		
45																		
09:00																		
15																		
30																		
45																		
10:00																		
15	TIPX TOKYO STEPⅡ 10:00～10:40 吉岡 茂広 【予約】	ストレッチ20 10:00～10:20		TIPX TOKYO AEROⅡ 10:00～10:40 飯作 俊介 【予約】			アライメントリセット60 10:00～11:00 小柳 光 【P】 【予約】			ヨガ60 10:00～11:00 岡 幸代 【予約】			TIPX TOKYO MURASE STYLE60 10:15～11:15 村瀬 裕太郎 【P】 【予約】			UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45 10:15～11:00 SHIHO 【P】 【予約】		
30		免疫ケア体操 10:25～10:45																
45																		
11:00																		
15	TIP. X TOKYO YOSHIOKA STYLE60 11:10～12:10 吉岡 茂広 【P】 【予約】	24式太極拳 11:05～12:05 那須 順子 【予約】	アクアフィット+F30 11:00～11:30 小堀 民子 【整】	TIPX TOKYO STEPⅠ 11:00～11:30 森川 由美子 【予約】			BASE WALK45 11:20～12:05 増井 久美子 【予約】			VINYASA STYLE YOGA60 11:20～12:20 岡 幸代 【P】 【予約】			オリジナルピラティス45 11:35～12:20 鈴木 貴幸 【予約】			TIPX TOKYO AEROⅢ 11:25～12:10 小田 忠明 【予約】		
30																		
45																		
12:00																		
15																		
30																		
45																		
13:00	B to B/ダンス60 12:35～13:35 幸恵 【P】 【予約】	【MOVE BODY】 FIGHT45 12:40～13:25 石井 和磨 【予約】	月替わり 3泳法+クロール 12:20～13:05 塩谷 陽介 【有料】	【MOVE BODY】DANCE30 12:45～13:15 Erinn 【予約】			【MOVE BODY】 POWER45 12:25～13:10 清水 理沙 【予約】			骨盤リズムダイエット45 メイン：E R I N A 【予約】			【MOVE BODY】 FIGHT45 12:40～13:25 大谷 知加 【予約】			【MOVE BODY】 POWER45 12:35～13:20 加地 一章 【予約】		
15																		
30																		
45																		
14:00																		
15	VINYASA STYLE YOGA60 14:05～15:05 赤沼 直美 【P】 【予約】	B to B/ダンス 基本動作スキルアップ75 13:50～15:05 浜田 亜希 【有料】 【予約】		ヨガ45 13:40～14:25 馬場 真澄 【予約】			X55 13:30～14:15 田中 舞 【P】 【予約】			基礎のANI20 13:45～14:05 E R I N A 【予約】			POWER FLOW PILATES30 13:45～14:15 未確定 【予約】			【MOVE BODY】 DANCE45 13:45～14:30 CHIKA 【予約】		
30																		
45																		
15:00																		
15																		
30																		
45																		
16:00																		
15																		
30																		
45																		
17:00																		
15																		
30																		
45																		
18:00																		
15																		
30																		
45																		
19:00																		
15																		
30	【MOVE BODY】 POWER45 19:10～19:55 石井 和磨 【予約】	HATHA YOGA ディープ プレス フLOW45 19:20～20:05 小宮 知子 【予約】		【MOVE BODY】DANCE45 19:05～19:50 E R I N A 【予約】			HATHA YOGA ディープ プレス フLOW45 19:15～20:00 吉田 みゆき 【予約】			VINYASA STYLE YOGA60 19:35～20:35 馬場 真澄 【P】 【予約】			SPARTAN CIRCUIT20 19:40～20:00			初級バレエ90 18:00～19:30 高羽 英美 【有料】 【予約】		
45																		
20:00																		
15																		
30	バーチャルボクシング 20:15～21:00 茂呂 一雄 【P】 【予約】																	
45																		
21:00																		
15																		
30																		
45																		
22:00																		
15																		
30																		
45																		
23:00																		
15																		
30																		
45																		
23:45																		

4月新プログラム…



時間/担当者変更…



プログラム変更…

