

ティップネス川崎店 2021年5月時短スケジュール

月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					土曜日					日曜日																												
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールB																														
10:00	太極拳45 09:50～10:35 落合 郁子	エアロ 1 10:00～10:40 巖田 真理子				HULA HULA 10:00～10:45 ハルナ	エアロ 2 ① Standard 10:00～10:50 長谷川 昌美			キッズ幼稚園 授業(園児) 10:00～10:45	エアロ 1 10:00～10:40 sato eri	バレエ45 10:00～10:45 加藤 理恵				太極拳45 10:00～10:45 羅 競	カラダしほる YOGA45 10:00～10:45 清水 亜希子			キッズ幼稚園 授業(園児) 10:00～10:45	FULLSTEP MOVEMENT 10:00～10:45 長谷川 昌美			パワー ラッシュ45 10:00～10:45 瀬野 裕輝		ベビー スイミング ベビー (4ヶ月～ 4才未満)45 10:45～11:30	10:00																										
15																																																		15			
30																																																					30
45																																																					45
11:00	ヨガ45 10:55～11:40 薬袋 利恵子	Tiness肩らく体操 11:00～11:10 Tiness肩らく体操 11:10～11:20				HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:15～12:00 越後 和美	ヒーリング ストレッチ30 11:20～11:50 ハルナ			ベビー スイミング ベビー (4ヶ月～ 4才未満)45 10:45～11:30		【有料】 バレエ～ヴァリ エーション～ 10:50～11:35 加藤 理恵			キッズ幼稚園 授業(園児) 10:00～10:45		【有料】 太極拳75 11:00～12:15 羅 競				スリム ボクシング45 11:15～12:00 松原 香			キッズ スイミング (2才6ヶ月～ 小学1年生* 初級) 11:30～12:30		ヨガ45 10:30～11:15 千葉 博美	11:00																										
15																																																		15			
30																																																					30
45																																																					45
12:00	ベリーダンス フィットネス 11:45～12:30 相沢 香						ストレッチ15 12:00～12:15			キッズ スイミング (2才6ヶ月～ 小学1年生* 初級) 11:30～12:30											スリム ボクシング45 11:15～12:00 松原 香			キッズ スイミング (小学生以上* 初級) 11:30～12:30		ヨガ45 11:15～12:00 瀬野 裕輝	12:00																										
15																																																			15		
30																																																					30
45																																																					45
13:00	スリム ボクシング30 13:00～13:30 野澤 郁織	やさしい ジャズダンス 12:50～13:35 相馬 和志					ストレッチ15 12:15～12:30			キッズ スイミング (2才6ヶ月～ 小学1年生* 初級) 11:30～12:30											スリム ボクシング45 12:50～13:35 奈良 夢			キッズ スイミング (小学生以上* 初級) 11:30～12:30		ヨガ45 11:15～12:00 瀬野 裕輝	13:00																										
15																																																			15		
30																																																					30
45																																																					45
14:00	筋活体操 13:50～14:05 野澤 郁織						ストレッチ15 12:00～12:15			キッズ スイミング (2才6ヶ月～ 小学1年生* 初級) 11:30～12:30											スリム ボクシング45 12:50～13:35 奈良 夢			キッズ スイミング (小学生以上* 初級) 11:30～12:30		ヨガ45 11:15～12:00 瀬野 裕輝	14:00																										
15																																																			15		
30																																																					30
45																																																					45
15:00	筋活体操 14:05～14:20 野澤 郁織						ストレッチ15 12:15～12:30			キッズ スイミング (2才6ヶ月～ 小学1年生* 初級) 11:30～12:30											スリム ボクシング45 12:50～13:35 奈良 夢			キッズ スイミング (小学生以上* 初級) 11:30～12:30		ヨガ45 11:15～12:00 瀬野 裕輝	15:00																										
15																																																			15		
30																																																					30
45																																																					45
16:00	キッズ体育の ミカタキッズ (3才～年長) 15:30～16:30	キッズダンス キッズ (4才～年長) 15:30～16:30					ストレッチ15 12:15～12:30			キッズ スイミング (2才6ヶ月～ 小学1年生* 初級) 11:30～12:30											スリム ボクシング45 12:50～13:35 奈良 夢			キッズ スイミング (小学生以上* 初級) 11:30～12:30		ヨガ45 11:15～12:00 瀬野 裕輝	16:00																										
15																																																			15		
30																																																					30
45																																																					45
17:00	キッズ体育の ミカタ ジュニアⅠ (小学1年生～ 2年生) 16:30～17:30	キッズダンス ジュニアⅠ (小学1年生～ 3年生) 16:30～17:30					ストレッチ15 12:15～12:30			キッズ スイミング (2才6ヶ月～ 小学1年生* 初級) 11:30～12:30											スリム ボクシング45 12:50～13:35 奈良 夢			キッズ スイミング (小学生以上* 初級) 11:30～12:30		ヨガ45 11:15～12:00 瀬野 裕輝	17:00																										
15																																																			15		
30																																																					30
45																																																					45
18:00	キッズ体育の ミカタ ジュニアⅡ (小学3年生～ 6年生) 17:30～18:30	キッズダンス ジュニアⅡ (小学4年生～ 6年生) 17:30～18:30					ストレッチ15 12:15～12:30			キッズ スイミング (2才6ヶ月～ 小学1年生* 初級) 11:30～12:30											スリム ボクシング45 12:50～13:35 奈良 夢			キッズ スイミング (小学生以上* 初級) 11:30～12:30		ヨガ45 11:15～12:00 瀬野 裕輝	18:00																										
15																																																			15		
30																																																					30
45																																																					45
19:00	キッズ体育の ミカタ ジュニアⅢ (小学4年生～ 6年生) 17:30～18:30	キッズダンス ジュニアⅢ (小学4年生～ 6年生) 17:30～18:30					ストレッチ15 12:15～12:30			キッズ スイミング (2才6ヶ月～ 小学1年生* 初級) 11:30～12:30											スリム ボクシング45 12:50～13:35 奈良 夢			キッズ スイミング (小学生以上* 初級) 11:30～12:30		ヨガ45 11:15～12:00 瀬野 裕輝	19:00																										
15																																																			15		
30																																																					30
45																																																					45
20:00	キッズ体育の ミカタ ジュニアⅣ (小学4年生～ 6年生) 17:30～18:30	キッズダンス ジュニアⅣ (小学4年生～ 6年生) 17:30～18:30					ストレッチ15 12:15～12:30			キッズ スイミング (2才6ヶ月～ 小学1年生* 初級) 11:30～12:30											スリム ボクシング45 12:50～13:35 奈良 夢			キッズ スイミング (小学生以上* 初級) 11:30～12:30		ヨガ45 11:15～12:00 瀬野 裕輝	20:00																										
15																																																			15		
30																																																					30
45																																																					45
21:00	キッズ体育の ミカタ ジュニアⅤ (小学4年生～ 6年生) 17:30～18:30	キッズダンス ジュニアⅤ (小学4年生～ 6年生) 17:30～18:30					ストレッチ15 12:15～12:30			キッズ スイミング (2才6ヶ月～ 小学1年生* 初級) 11:30～12:30											スリム ボクシング45 12:50～13:35 奈良 夢			キッズ スイミング (小学生以上* 初級) 11:30～12:30		ヨガ45 11:15～12:00 瀬野 裕輝	21:00																										
15																																																			15		
30																																																					30
45																																																					45
21:00	キッズ体育の ミカタ ジュニアⅥ (小学4年生～ 6年生) 17:30～18:30	キッズダンス ジュニアⅥ (小学4年生～ 6年生) 17:30～18:30					ストレッチ15 12:15～12:30			キッズ スイミング (2才6ヶ月～ 小学1年生* 初級) 11:30～12:30											スリム ボクシング45 12:50～13:35 奈良 夢			キッズ スイミング (小学生以上* 初級) 11:30～12:30		ヨガ45 11:15～12:00 瀬野 裕輝	21:00																										
15																																																			15		
30																																																					30
45																																																					45
21:00	キッズ体育の ミカタ ジュニアⅦ (小学4年生～ 6年生) 17:30～18:30	キッズダンス ジュニアⅦ (小学4年生～ 6年生) 17:30～18:30					ストレッチ15 12:15～12:30			キッズ スイミング (2才6ヶ月～ 小学1年生* 初級) 11:30～12:30											スリム ボクシング45 12:50～13:35 奈良 夢			キッズ スイミング (小学生以上* 初級) 11:30～12:30		ヨガ45 11:15～12:00 瀬野 裕輝	21:00																										
15																																																			15		
30																																																					30
45																																																					45
21:00	キッズ体育の ミカタ ジュニアⅧ (小学4年生～ 6年生) 17:30～18:30	キッズダンス ジュニアⅧ (小学4年生～ 6年生) 17:30～18:30					ストレッチ15 12:15～12:30			キッズ スイミング (2才6ヶ月～ 小学1年生* 初級) 11:30～12:30											スリム ボクシング45 12:50～13:35 奈良 夢			キッズ スイミング (小学生以上* 初級) 11:30～12:30		ヨガ45 11:15～12:00 瀬野 裕輝	21:00																										
15																																																			15		
30																																																					30
45																																																					45
21:00	キッズ体育の ミカタ ジュニアⅨ (小学4年生～ 6年生) 17:30～18:30	キッズダンス ジュニアⅨ (小学4年生～ 6年生) 17:30～18:30					ストレッチ15 12:15～12:30			キッズ スイミング (2才6ヶ月～ 小学1年生* 初級) 11:30～12:30											スリム ボクシング45 12:50～13:35 奈良 夢			キッズ スイミング (小学生以上* 初級) 11:30～12:30		ヨガ45 11:15～12:00 瀬野 裕輝	21:00																										
15																																																					

当面の間スタジオレッスンを含め、ジム・プール利用終了を20：00にしております。※閉店時間は21：00

月曜日～木曜日、18時以降のスタジオスケジュールが通常スケジュールと異なっておりますのでご注意ください。

(黄色のレッスン枠は時間変更をしたもの)