

# 4月 ティップネス大泉学園店

# 4/1~ 臨時スケジュール

※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。  
※祝日は特別スケジュールとなります  
※定員縮小のため通常営業時よりも参加人数を制限させていただきます。

時間	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	
09:00				■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。																
15	■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。			<b>変更あり</b>			■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。			■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。				■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。			■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。			
30																				
45																				
10:00																				
15	ファーストピクス 10:00~10:40 Rei	気功45 10:00~10:45 弘澤 成美		HULA HULA 10:10~10:55 井出 涼子	HATHA YOGA ティープレスフロ- 10:00~10:45 勝田 真有	ベビースイミング ベビー45 10:15~11:00	エアロ2 10:00~10:50 井出 涼子	【有料】 太極拳 (第2・4) 10:00~11:00 弘澤 成美	ベビースイミング ベビー45 10:15~11:00	エアロ1 10:15~10:55 今村 恵子	カラダほぐす YOGA45 10:00~10:45 Eririn	【有料】 中級4種 10:25~11:10 浜田 貴夫		キッズ 体育のミカタ キッズ 9:15~10:15		キッズスイミング キッズスイマー 9:30~10:30		キッズスイミング キッズスイマー 9:30~10:30		
30																				
45																				
11:00																				
15	エアロ1 11:00~11:40 Rei	太極拳45 11:00~11:45 弘澤 成美	【有料】 泳ぎ込みスクール 10:45~11:15 千名原 忍	BAILA BAILA45 11:15~12:00 照内 麗香	カラダしほるYOGA 11:05~11:50 勝田 真有	アクアミット+F 11:30~12:00 坪子 佳代	STEP1 11:05~11:45 井出 涼子	【有料】 ハレエ60 11:30~12:30 山口 嘉子	スイミング サークル45 12:00~12:45 田中 裕美	ZUMBA 11:15~12:00 今村 恵子	PILATES BODY MAKE45 11:05~11:50 Eririn	【有料】 初中級4種 11:15~12:00 鈴木 さやか		キッズ 体育のミカタ ジュニア I 10:15~11:15	ヨガ45 10:15~11:00 加藤 智枝	キッズスイミング キッズスイマー 10:30~11:30		キッズスイミング ジュニアスイマー I 10:30~11:30		
30																				
45																				
12:00																				
15	RITMOS45 12:00~12:45 藤野 慎士	【有料】 ベリーダンス 12:10~12:40 森田 麻衣	【有料】 フィンコース 12:30~13:15 千名原 忍	パワーラッシュ30 12:15~12:45 鈴木 沙織	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15~13:00 Eririn	アクアダンス30 12:10~12:40 坪子 佳代	NEW カラダしほるYOGA30 12:00~12:30 加藤 智枝	【有料】 ハレエ60 11:30~12:30 山口 嘉子	スイミング サークル45 12:00~12:45 田中 裕美	パワーラッシュ30 12:20~12:50 石山 良美	【有料】 12:10~13:10 パストトッチ(第1・3) ジャズダンス(第2・4) 茂田 篤子	アクアダンス45 12:15~13:00 鈴木 さやか		キッズ 体育のミカタ ジュニア II 11:15~12:15	やさしい ジャズダンス 11:20~12:05 UMEZU	キッズスイミング ジュニアスイマー I 11:30~12:30		キッズスイミング ジュニアスイマー II 11:30~12:30		
30																				
45																				
13:00																				
15	ベリーダンス フィットネス 13:00~13:45 森田 麻衣	【有料】 中上級 エアロピクス 13:00~14:00 藤野 慎士	フィンコース 13:30~14:00	エアロ2 13:15~14:05 吉川 温子	アクティブストレッチ 13:20~13:50 大貫 直樹	【有料】 テクニカルスイム45 13:30~14:15 米野 拓人	アロマヒーリング ストレッチ45 12:45~13:30 加藤 智枝	【有料】 ジャズ60 13:50~14:50 茂田 篤子	キッズスイミング キッズスイマー 14:30~15:30	HULA HULA 13:15~14:00 Shun	シェイピング30 13:30~14:00 齋藤 聡子	スイミング サークル60 14:30~15:15 林 宏		エアロ1 12:45~13:25 増淵 勇	【有料】 カラダしほる YOGA45 12:25~13:10 桑原 美幸	キッズスイミング ジュニアスイマー II 12:30~13:30		HULA HULA 12:30~13:15 足立 圭子	12:35 お腹シェイブ キックシェイプ30 13:00~13:30 土屋 かれん	キッズスイミング ジュニアスイマー III 12:30~13:30
30																				
45																				
14:00																				
15																				
30	BtoBバランス45 14:15~15:00 佐久間 由佳	【有料】 ハレエ75 14:30~15:45 北村 三佳子		ZUMBA 14:20~15:05 Eririn		フィンコース 14:30~15:00		【有料】 ヨガ75 13:45~15:00 竹内 正子		アロマヒーリング ストレッチ45 14:15~15:00 MIWA		【有料】 中級4種 14:30~15:15 浜田 貴夫		パワーラッシュ30 13:45~14:15 増淵 勇	PILATES BODY MAKE45 13:35~14:20 tae	キッズスイミング キッズスイマー 13:45~14:45		ZUMBA 13:40~14:25 足立 圭子	ヨガ45 14:00~14:45 江口 わこ	スイミング サークル60 13:40~14:40 下地 愛実
45																				
15:00																				
15																				
30																				
45																				
16:00																				
15	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30		キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30		キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズバレエ キッズ 15:30~16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ ストリートダンス キッズ 15:30~16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30		キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ ストリートダンス キッズ 15:30~16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:45		キッズスイミング ジュニアスイマー I 14:45~15:45	【有料】 ピラティス&ヤムナ 15:05~16:05 足立 圭子	ウオーク&ジョグ30 15:00~15:30 下地 愛実
30																				
45																				
17:00																				
15	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 16:30~17:30	キッズ ストリートダンス ジュニア I 16:30~17:30	キッズスイミング ジュニアスイマー I 16:30~17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 16:30~17:30		キッズスイミング ジュニアスイマー I 16:30~17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 16:30~17:30	キッズバレエ ジュニア I 16:30~17:30	キッズスイミング ジュニアスイマー I 16:30~17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 16:30~17:30	キッズ ストリートダンス ジュニア I 16:30~17:30	キッズスイミング ジュニアスイマー I 16:30~17:30		キッズ 体育のミカタ ジュニア I 16:30~17:30	キッズ ストリートダンス ジュニア I 16:30~17:30	キッズスイミング ジュニアスイマー I 16:45~17:45		【有料】 ハレエ60 16:45~17:45 福島 由紀子	【有料】 ピラティス&ヤムナ 15:05~16:05 足立 圭子	アクアダンス30 15:40~16:10 下地 愛実
30																				
45																				
18:00																				
15	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 17:30~18:30	キッズ ストリートダンス ジュニア II 17:30~18:30	キッズスイミング ジュニアスイマー II 17:30~18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 17:30~18:30	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 17:15~18:15	キッズスイミング ジュニアスイマー II 17:30~18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 17:30~18:30	キッズバレエ ジュニア II 17:30~18:30	キッズスイミング ジュニアスイマー II 17:30~18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 17:30~18:30	キッズ ストリートダンス ジュニア II 17:30~18:30	キッズスイミング ジュニアスイマー II 17:30~18:30		キッズ 体育のミカタ ジュニア II 17:30~18:30	キッズ ストリートダンス ジュニア II 17:30~18:30	キッズスイミング ジュニアスイマー II 16:45~17:45		【有料】 ハレエ60 16:45~17:45 福島 由紀子	【有料】 ピラティス&ヤムナ 15:05~16:05 足立 圭子	スイングサークル30 16:25~16:55 下地 愛実
30																				
45																				
19:00																				
15																				
30	HULA HULA 19:20~20:05 井上 恵			ベリーダンス フィットネス45 19:10~19:55 相沢 香	【有料】 ハレエ60 17:55~18:15 福島由紀子		Diet Club 19:25~19:55 松本 萌	カラダほぐす YOGA45 19:20~20:05 郡山 恵	【有料】 初中級4種 19:40~20:25 千名原 忍	パワーラッシュ30 19:20~19:50 土屋 かれん	ZUMBA 19:25~19:55 松尾 昇平	【有料】 マスターズ水泳 スクール 19:20~20:20 下地 愛実		【有料】 ハレエ60 18:25~18:55 福島由紀子	【有料】 中級バタフライ 17:50~18:35 下地 愛実		【有料】 マスターズ水泳 スクール 19:20~20:20 下地 愛実		【有料】 ピラティス&ヤムナ 15:05~16:05 足立 圭子	フィンコース 17:00~17:30
45																				
20:00																				
15																				
30	アロマヒーリング ストレッチ30 20:25~20:55 井上 恵	HATHA YOGA ティープレスフロ- 20:15~21:00 八木 真梨子		パワーラッシュ45 20:15~21:00 中島 拓郎	ZUMBA 20:15~21:00 相沢 香		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:15~21:00 石原 小夜子	スリムボクシング30 20:25~20:55 Rei	【有料】 ウォーキングスクール 20:30~21:00 千名原 忍	【有料】 キックシェイプ30 20:15~20:45 土屋 かれん		スイング サークル60 20:00~21:00 林 宏								
45																				
21:00																				
15																				
30																				
45																				
22:00																				
15	<b>レッスン実施は21時までとなります。 営業時間については通常の営業時間となります。</b>																			
30																				
45																				
23:00																				

休館日

プールのコース設定	
月曜・木曜 キッズスイミング (15:30~19:30)	8コース中 最大4コース使用
火曜・水曜 ベビースイミング (10:15~11:00)	7コース中 最大3コース使用
火曜 キッズスイミング (15:30~19:30)	8コース中 最大4コース使用
水曜 キッズスイミング (14:30~19:30)	8コース中 最大4コース使用
土曜 キッズスイミング (9:30~17:45)	8コース中 最大4コース使用
日曜 キッズスイミング (9:30~13:30)	8コース中 最大4コース使用

レッスン定員数	静的レッスン	動的レッスン
Aスタジオ	41	34
Bスタジオ	28	24

- ※有料レッスンは別途設定
- どなたでも参加いただけます。強度を調整しながらお楽しみください。
  - 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。
  - NEW ... 新規導入プログラムです。
  - 有料 ... 有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。
  - 整理券 ... 整理券をお配りします。お一人様一枚とさせていただきます。
  - アップデート ... 振付や音楽が更新されたプログラムです。
  - ※安全性確保のため、各クラスには定員を設けております。
  - ※安全上の理由により、レッスン開始後の途中入場・退場はご遠慮頂いております。
  - ※アクアレッスン実施時間でも、プールのフリー遊泳コースをご利用いただけます。