ティップネス五反田　2024年4月レッスンスケジュール（暫定版）

暫定版スケジュールですので、変更がある場合がございます

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール
エアロ1 9:55～10:35 芋毛 真紀	太極拳[有料] 9:45～10:15 平畑 浩敬		
ステップ2 10:50～11:40 長谷川 昌美	太極拳45 10:30～11:15 平畑 浩敬	スタートFit ～お腹引き締め～20 12:30～12:50	
		スタートFit ～動けるカラダ～20 12:55～13:15	
【MOVE BODY】 POWER30 11:55～12:25 駒形 卓也	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:30～12:15 芋毛 真紀		ミット30 11:30-12:00 花村 育彦
			アクア オリジナル30 12:10-12:40 花村 育彦
【MOVE BODY】 DANCE45 12:40～13:25	ヨガ45 12:35～13:20 澤田 勇人		
			はじめて四泳法 13:30～14:30 松永 和夫 ［有料］
ZUMBA(50) ［有料］ 13:40～14:30 有里巳	【MOVE BODY】 FIGHT30 13:35～14:05 高野 萌々子		
	ヒーリングストレッチ 20 14:40～15:00		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:45～15:30 HIRO			
	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
	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 16:30～17:30
キッズ空手 ジュニア 17:20～18:20	キッズ 体育のミカタ キッズ 17:30～18:30		
【MOVE BODY】 POWER45 19:10～19:55 上田 靖之	【MOVE BODY】 CONDITION45 19:05～19:50 浦谷 美帆		
【MOVE BODY】 SHAPE45 20:10～20:55 浦谷 美帆	SPARTAN BODY20 20:15～20:35 SPARTAN BODY20 20:35～20:55		
【MOVE BODY】 FIGHT30 21:10～21:40 上田 靖之			

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール
バレエ45 10:25～11:10 ゆかこ	アクティブ ストレッチ 10:35～11:05 駒形 卓也		アクアダンス45 10:45～11:30 高橋 彩
バレエスクール45 11:25～12:10 ゆかこ ［有料］	美姿勢 ワークアウト 11:20～12:05 SAE		
エアロ1 12:30～13:10 中西 郁代	骨盤リズム ダイエット45 12:20～13:05 SAE	スタートFit ～動けるカラダ～20 12:25～12:45	クロール ／背泳ぎ 12:00～13:00 川崎 潤史 ［有料］
		免疫ケア体操 12:50～13:10	
フリースタイル ダンス45 13:25～14:10 森田 麻衣	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 13:25～14:10 中西 郁代		バタフライ ／平泳ぎ 13:10～13:55 川崎 潤史 ［有料］
【MOVE BODY】 FIGHT45 14:25～15:10 駒形 卓也	フリースタイル ダンス30 14:25～14:55 森田 麻衣[有料]		
キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		
キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:35～17:35	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 16:30～17:30
キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:40～18:40	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30
エアロ1 19:15～19:55 小宮 知子	Flow Style Yoga45 19:00～19:45 宗吉 宏次	免疫ケア体操 19:00～19:20 スタートFit ～お腹引き締め～ 19:30～19:50	
【MOVE BODY】 POWER45 20:15～21:00 森田 大	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 20:10～20:55 小宮 知子		
	ヒーリングストレッチ 30 21:10～21:40 森田 大		

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール
エアロ2 10:25～11:15 藤野 慎士	ヨガ45 10:20～11:05 増田 美香		【有料】はじめてクロール30 10:30～11:00 前島 遼太
エアロ1 11:30～12:10 藤野 慎士	アクティブ ストレッチ 11:25～11:55 駒形 卓也	スタートFit ～ヒップアップ～20 11:40～12:00	【有料】ワンポイント4泳法 14:25～15:10 前島 遼太
	健康エール30 12:10～12:40 駒形 卓也	スタートFit ～ダイエット～20 12:10～12:30	
【MOVE BODY】 SHAPE45 12:50～13:35 襄田 真理子	ZUMBA 12:55～13:40 YOSHI		アクアミット+F30 13:00～13:30 寺本 強
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:50～14:35 松野 益	HULA HULA 14:00～14:45 奈良 夢		アクアダンス45 13:40～14:25 寺本 強
やさしいバレエ （バーレッスン） 14:55～15:40 北村 三佳子	プライベートバレー ダンススクール 【1】[有料] 15:00～16:00 目野 陽子		
初心者向け バレエスクール （センター） 15:50～16:20 北村 三佳子[有料]	プライベートバレー ダンススクール 【2】[有料] 16:00～17:00 目野 陽子		キッズスイミング 15:30～16:30
週替わり バレエスクール45 16:30～17:15 北村 三佳子 ［有料］			キッズスイミング 16:30～17:30
バレエ個別 リクエストスクール30 17:20～17:50 北村 三佳子[有料]			
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 18:50～19:35 山本 あゆ美	【MOVE BODY】 FIGHT30 18:55～19:25 龍口 佳奈		
【MOVE BODY】 SHAPE30 19:50～20:20 龍口 佳奈	カラダほぐす YOGA45 19:40～20:25 SAYA		
KICK OUT中級 20:35～21:35 岡田 敦子 ［有料］			

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール
【MOVE BODY】 POWER45 10:30～11:15 駒形 卓也	ZUMBA 10:25～11:10 新井 由美子		
FAST WALK45 11:30～12:15 知久 浩典	【MOVE BODY】 CONDITION45 11:30～12:15 新井 由美子		AQUACAMP 11:45-12:15 駒形 卓也
ジャズダンス45 12:30～13:15 金子 礼二郎	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 12:30～13:15 知久 浩典		
ジャズダンス スクール45 13:30～14:15 金子 礼二郎 ［有料］	ヒーリング ストレッチ45 13:30～14:15 知久 浩典		
ベリーダンス フィットネス 14:30～15:15 目野 陽子	健康エール30 14:35～15:05 駒形 卓也		
キッズダンス キッズ 15:30～16:20	プライベートベリー ダンススクール 【1】[有料] 15:30～16:30 目野 陽子		
キッズダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30	プライベートベリー ダンススクール 【1】[有料] 16:30～17:30 目野 陽子		キッズスイミング 16:30～17:30
キッズダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30			キッズスイミング 17:30～18:30
【MOVE BODY】 POWER30 18:55～19:25 徳岡 隆之介	Flow Style Yoga45 18:50-19:35 RISA		
【MOVE BODY】 FIGHT45 19:45～20:30 徳岡 隆之介	【MOVEBODY】 CONDITION30 19:50～20:20 龍口 佳奈		施設貸出の為 スイムレーン 1コース使用 19:30～20:30
エキストラ マーシャル ワークアウト45 20:45～21:30 徳岡 隆之介 ［有料］	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 20:45～21:30 Aya[有料]		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール
	キッズ 体育のミカタ キッズ 8:30～9:30		
エアロ2 9:30～10:20 MIDORI	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 9:30～10:30		
ステップ2 10:35～11:25 MIDORI	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 10:30～11:30		キッズスイミング 10:00～11:00
			キッズスイミング 11:00～12:00
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:40～12:25 山本 あゆ美	BASE WALK30 12:00～12:30 襄田 真理子		
VinyasaYoga FitStyle 12:40～13:40 赤沼 直美	【MOVE BODY】 FIGHT30 12:55～13:25 襄田 真理子		キッズスイミング 12:00~13:00
【MOVE BODY】 POWER45 14:00～14:45 襄田 真理子	FAST WALK45 13:55～14:40 佐藤 恭子		キッズスイミング 13:00～14:00
【MOVE BODY】 DANCE45 15:10～15:55	カラダほぐす YOGA45 15:05～15:50 佐藤 恭子		キッズスイミング 14:00～15:00
			キッズスイミング 15:00～16:00
フリースタイル ダンス60 16:20～17:20 ERINA	美姿勢 ワークアウト 16:10～16:55 奈良 夢		キッズスイミング 16:00～17:00
フリースタイル ダンス フォローアップ 17:40～18:25 ERINA ［有料］			キッズスイミング 17:00～18:00

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール
	キッズ 体育のミカタ キッズ 8:30～9:30		
	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 9:30～10:30		
SALSATION 10:25～11:25 KIMIE	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 10:30～11:30		キッズスイミング 10:00～11:00
			キッズスイミング 11:00～12:00
ZUMBA 11:40～12:25 KIMIE			キッズスイミング 12:00~13:00
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40～13:25 堤 悦子	ヨガ45 12:35～13:20 下田 実可子		
【MOVE BODY】 POWER45 13:40～14:25 石崎 愛果	ベリーダンス フィットネス 13:35～14:20 阿部 育美		キッズスイミング 13:00～14:00
【MOVE BODY】 FIGHT45 14:40～15:25 高野 萌々子	カラダしぼる YOGA45 15:35～16:20 阿部 育美		キッズスイミング 14:00～15:00
エアロ2 15:40～16:30 松尾 紀正	【MOVEBODY】 CONDITION30 15:50～16:20 高野 萌々子		キッズスイミング 15:00～16:00
エアロ スキルアップ45 16:45～17:30 松尾 紀正 ［有料］	【MOVEBODY】 DANCE30 16:40～17:10		キッズスイミング 16:00～17:00
			キッズスイミング 17:00～18:00