2022年 4月

グループエクササイズタイムスケジュール（特別版）

ティップネス小岩店

※黄色→レッスン・時間
担当者等変更

スタジオレッスンご参加はitipnessのレッスン予約サービスをご利用頂きます。
詳細は右下説明欄をご参照下さい。

本スケジュールは館内で
ご撮影頂けます。

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
			ベビースイミング45 10:00～10:45
エアロ1 10:50～11:30 金親 佐知子	ヨガ45 10:40～11:25 千葉 博美		
【MOVEBODY】POWER45 12:00～12:45 本間 誠真	HULAHULA 12:10～12:55 naho		
カラダほぐす YOGA45 13:15～14:00 naho	【MOVEBODY】FIGHT30 13:20～13:50 高橋 優也	メリハリHIP15 13:15～13:30 メリハリABS15 13:35～13:50	週替わり4泳法基礎 13:40～14:10 名倉 和希 有料
骨盤リズム ダイエット45 14:30～15:15 AZUSA	アロマヒーリング ストレッチ30 14:15～14:45 辻本 瑞子		スイムスキルアップ スクール 14:15～15:00 名倉 和希 有料
NEW 健康ループ体操 15:30～16:30 AZUSA 有料	キッズバレエ キッズ 15:30～16:30		キッズスイミング キッズ 15:30～16:30
	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Ⅰ 16:30～17:30
	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Ⅱ 17:30～18:30
	TRAINING CLUB 19:00～19:15 担当 本間 誠真		
【月替わり】エアロ/ステップ2 19:30～20:20 ポプ ササキ ※奇数月エアロ 偶数月ステップ	【MOVEBODY】FIGHT45 19:30～20:15 本間 誠真		フリー スイミングサークル45 20:00～20:45
ポプマルチ Variety 20:35～21:20 ポプ ササキ 有料	ペリーダンス フィットネス 20:35～21:20 庶月野 りよ		

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
カラダしぼる YOGA30 10:40～11:10 杉野 久美子	太極拳45 10:35～11:20 鈴木 咲子		アクアダンス45 10:30～11:15 加藤 智枝
ステップ1 11:35～12:15 MIDORI	NEW 健康エール30 11:40～12:10 島田 志緒		
	アクティブストレッチ 12:30～13:00 島田 志緒		
【MOVEBODY】FIGHT30 13:15～13:45 島田 志緒	バレエ基礎 スクール90 13:30～15:00 去石 有智子 有料		アクアミット+F30 13:15～13:45 新谷 雪乃
HATHAYOGA ディープブレス フロウ45 14:05～14:50 内田 宗子			アクアダンス30 13:55～14:25 新谷 雪乃
太極剣32式 ～スクール60～ 15:10～16:10 広瀬 純子 有料	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30 有料	メリハリHIP15 15:15～15:30 メリハリABS15 15:35～15:50	キッズスイミング キッズ 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 ジュニアⅠ 16:30～17:30
	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 ジュニアⅡ 17:30～18:30
HULAHULA 19:30～20:15 今村 裕子	カラダしぼる YOGA30 19:40～20:10 小林 賢章	シェイピング15 20:00～20:15	スイミングスクール ～初級4泳法～ 19:30～20:15 福井 淳一 有料 平泳ぎ入門20 20:20～20:40 福井 淳一
【MOVEBODY】FIGHT45 20:35～21:20 榎庭 春樹	BAILA BAILA45 20:30～21:15 小林 賢章		

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
			ベビースイミング45 10:00～10:45
骨盤リズム ダイエット 10:25～11:10 小林 亮子	カラダほぐす YOGA45 10:30～11:15 杉野 久美子		
ZUMBA 11:35～12:20 小林 亮子	～姿勢改善～ 美トレーニング 11:30～12:15 森山 誠子 有料		初級ワンポイント スクール 11:30～12:15 福井 淳一 有料
	【MOVEBODY】FIGHT30 12:30～13:00 本間 誠真		
ステップ2 12:45～13:35 森山 誠子	BAILA BAILA45 13:15～14:00 AKI	トータルリカバリー 13:15～13:35 シェイピング15 13:40～13:55	ストレッチアクア30 13:20～13:50 栗山 秀一
エアロ2 13:55～14:45 森山 誠子	ジャズダンス スクール60 14:10～15:10 AKI 有料		アクアダンス30 14:00～14:30 栗山 秀一
ヨガ45 15:15～16:00 小宮 知子	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		初めてでも安心！ ゆっくり綺麗に4泳法 14:45～15:30 栗山 秀一 有料
	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30		
	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30		
【MOVEBODY】FIGHT30 19:10～19:40 土倉 英丈	エアロ2 19:30～20:20 DAISUKE		
【MOVEBODY】POWER30 19:55～20:25 土倉 英丈			
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:45～21:30 松野 猛	FULLSTEP MOVEMENT 20:40～21:25 DAISUKE	メリハリHIP15 20:40～20:55 メリハリABS15 21:00～21:15	

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
エアロ2 10:15～11:05 十二町 絵梨子	アクティブストレッチ 10:35～11:05 島田 志緒		※下部に泳法記載 4泳法入門20 11:00～11:20 岡田 祥代
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:20～12:05 十二町 絵梨子	ヨガ45 11:25～12:10 今井 圭子		フィンスイム20 11:30～11:50 岡田 祥代
ペリーダンス フィットネス 12:20～13:05 十二町 絵梨子	NEW 健康エール30 12:30～13:00 本間 誠真		
【MOVEBODY】FIGHT45 13:25～14:10 高橋 優也	Belly Dance 13:20～14:00 十二町 絵梨子 有料		
42式太極拳 14:30～15:00 山路 順子 有料	PILATES Inner Design45 14:20～15:05 尚武		アクアダンス45 14:15～15:00 蓮 三恵
太極拳45 15:15～16:00 山路 順子	キッズ ストリートダンス キッズ 15:30～16:30	女性の為の美BODY トレーニング教室 15:20～16:20 尚武 有料	キッズスイミング キッズ 15:30～16:30
太極扇 16:15～17:00 山路 順子 有料	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Ⅰ 16:30～17:30
	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Ⅱ 17:30～18:30
オリジナル マーシャル45 19:35～20:20 高橋 優也	やさしい HIPHOP 19:40～20:25 Sui-sei		マスターズ トレーニング 20:00～21:00 村松 照子 有料
【MOVEBODY】POWER45 20:40～21:25 高橋 優也	スキルアップ HIPHOPスクール 20:40～21:10 Sui-sei 有料	メリハリABS15 20:40～20:55 TRXオール ワークアウト 21:00～21:20	

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
骨盤リズム ダイエット 10:20～11:05 Asami	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:15～11:15		キッズスイミング キッズスイマーⅡ 10:00～11:00
エアロ1 11:30～12:10 佐藤 恭子	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:15～12:15		ベビースイミング45 11:00～11:45
ステップ2 12:30～13:20 佐藤 恭子	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:15～13:15	シェイピング15 12:55～13:10 トータルリカバリー 13:15～13:35	アクアダンス45 12:00～12:45 堀田 美香
ヴィンヤサヨガ45 13:50～14:35 森田 昌治	NEW 健康エール30 13:55～14:25 高橋 優也		アクアロジック 12:55～13:25 堀田 美香 有料
【MOVEBODY】POWER45 14:55～15:40 高橋 優也	やさしいバレエ 14:50～15:35 小野 朝子		ワンポイント4泳法 13:45～14:30 福井 淳一 有料
ZUMBA 16:15～17:00 Aki	バレエ ～センターレッスン～ 15:50～16:50 小野 朝子 有料	メリハリHIP15 16:10～16:25 メリハリABS15 16:30～16:45	キッズスイミング キッズ 15:30～16:30
【MOVEBODY】FIGHT45 17:20～18:05 高橋 優也	アクティブストレッチ 17:15～17:45 榎庭 春樹		キッズスイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30
シェイピング30 18:25～18:55 高橋 優也	NEW BODY CHANGE ダイエットスクール 18:15～19:15 榎庭 春樹 有料		キッズスイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
ステップ1 10:35～11:15 前野 光治	HULAHULA 10:40～11:25 内田 宗子		キッズスイミング キッズ 10:00～11:00
エアロ2 11:35～12:25 前野 光治	カラダほぐすヨガ45 11:45～12:30 内田 宗子		キッズスイミング ジュニアⅠ 11:00～12:00
【MOVEBODY】FIGHT45 12:55～13:40 荒川 由美	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:00～13:45 HIRO		キッズスイミング ジュニアⅡ 12:00～13:00
【MOVEBODY】POWER45 14:10～14:55 徳安 哲也	やさしい ストリートダンス 14:05～14:50 HIRO		NEW マスターズ トレーニング 13:15～14:00 福井 淳一 有料
オリジナル マーシャル45 15:15～16:00 徳安 哲也	カラダしぼる YOGA45 15:10～15:55 伊地知 義生		スイミングスクール ～ワンポイント 泳法スクール～ 14:15～15:15 福井 淳一 有料
Diet Club 16:20～16:50 辻本 瑞子	バレエ45 16:20～17:05 去石 有智子		
ペリーダンス フィットネス 17:15～18:00 庶月野 りよ	バレエ ～センターレッスン～ 17:15～18:00 去石 有智子 有料	メリハリHIP15 17:20～17:35 メリハリABS15 17:40～17:55	
【MOVEBODY】FIGHT30 18:20～18:50 辻本 瑞子	バレエ～ポワント～ 18:10～18:40 去石 有智子 有料		

《各レッスン難易度について》

【 ◆ 】…レッスンに慣れてきた方向けのクラスです
それ以外 …どなたでもご参加頂けます。強度を調整しながらお楽しみ下さい。

《各プログラム定員について》

呼気荒くなる
呼気荒くならない

■Aスタジオ 呼気が荒くならないプログラム45名 呼気が荒くなるプログラム32名
■Bスタジオ 呼気が荒くならないプログラム32名 呼気が荒くなるプログラム24名
■ジム 呼気が荒くならないプログラム10名 呼気が荒くなるプログラム8名 TRXプログラム8名
■プール アクアビクス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

【4泳法入門20クラスの泳法について】

1週目：クロール 2週目：背泳ぎ 3週目：平泳ぎ
4週目：バタフライ ※5週目：クロール

《レッスン予約サービスについて》

●全スタジオクラスが予約対象となります。ジム・プール・各有料レッスンは対象外です。
●バレエクラスのみ参加枠のみのご予約となります。入場順はご整列順となります。
●予約開始はiTIPNESSで該当クラスの1週間前のクラス終了時刻の10分後からとなります
●WEB予約はレッスン開始30分前までご利用頂けます。以降はご予約頂けません
●ご予約者のご入場は15分前よりインストラクターの準備が整い次第ご案内致します
5分前までにお越し頂けなかった場合は空き枠として開放させて頂きますので予めご了承ください。
●当日枠でのご参加は、前のレッスン開始後にスタジオ入口前より番号上に荷物を置いて
お待ち頂けます。レッスン開始5分前に空きがある場合のみご参加頂けます。
（朝1クラス→オープン後より 平日夜1本目クラス→レッスン開始30分前よりお並び頂けます。
ご予約者の入場完了後、入口前よりお並び頂き、ご整列順にご案内致します。
●電話予約・店舗での代理予約は一切行っておりません。