月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
BASE WALK30 10:35～11:05 大島　温子	からだ調整ストレッチ６０ 10:10～11:10 柴崎　恵理子		
エアロ２ 11:30～12:20 大島　温子	ベリーダンスフィットネス 11:25～12:10 原田　麻里	スタートFit ～ダイエット～15 11:20～11:35 スタートFit ～おなか引き締め～15 11:40～11:55 スタートFit ～カラダリセット～15 12:00～12:15	アクアミット+F30 11:30～12:00 井上　みどり
MOVE BODY POWER30 12:40～13:10 大城　健太	HULA HULA 12:30～13:15 原田　麻里	新入会者対象 ダイエット＆シェイプアップスクール 12:30～13:30 冨田　青空	アクアダンス30 12:10～12:40 井上　みどり 【有料】 アクアヒート45 12:50～13:35 井上　みどり
24式太極拳60 【初級】 13:30～14:30 広瀬　純子	ヨガ60 13:30～14:30 郡山　恵	健康エール15 13:40～13:55 スタートFit ～おなか引き締め～15 14:00～14:15	
	【有料】 48式太極拳60 【中級】 14:45～15:45 広瀬　純子		
TIPNESS KIDS	TIPNESS KIDS		TIPNESS KIDS
MOVE BODY POWER30 19:15～19:45 永野　大造	ヒーリングストレッチ30 19:15～19:45 ＳＡＥ	スタートFit ～動けるカラダ～15 19:35～19:50	
MOVE BODY SHAPE30 20:00～20:30 永野　大造	ベリーダンスフィットネス 20:00～20:45 ＳＡＥ	スタートFit ～ヒップアップ～15 20:00～20:15 SPARTAN BODY15 20:20～20:35	New
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:50～21:35 大蔵　みどり	【有料】 ベリーダンススクール 20:55～21:25 ＳＡＥ		

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
PILATES Inner Design45 10:15～11:00 杉崎　奈穂	やさしいジャズダンス 10:15～11:00 早川　いずみ		
エアロ１ 11:15～11:55 尾崎　全子	HULA HULA 11:20～12:05 早川　いずみ	スタートFit～ブレックスストレッチ～ 11:15～11:30 スタートFit ～おなか引き締め～15 11:35～11:50	TIPNESS KIDS
RITMOS45 12:15～13:00 尾崎　全子	健康エール30 12:25～12:55 大城　健太		
ZUMBA 13:15～14:00 亜彩	バレエ45 13:15～14:00 石橋　美々	スタートFit ～ヒップアップ～15 13:10～13:25 スタートFit ～おなか引き締め～15 13:30～13:45	アクアミット+F30 13:25～13:55 佐藤　宣子
カラダほぐす YOGA45 14:15～15:00 亜彩	【有料】 バレエスクール【センターレッスン】 14:15～14:55 石橋　美々		アクアダンス30 14:05～14:35 佐藤　宣子
	【有料】 ヴァリエーションスクール 15:10～15:50 石橋　美々		
TIPNESS KIDS	TIPNESS KIDS		TIPNESS KIDS
ZUMBA 19:20～20:05 松尾　昇平	アクティブ　ストレッチ 19:20～19:50 岡　あかね	スタートFit ～おなか引き締め～15 18:15～18:30 免疫ケア体操 18:35～18:55 TRXフローストレッチ 19:20～19:40 TRXオールワークアウト 19:45～20:05	
MOVE BODY POWER45 20:20～21:05 大城　健太	エアロ２ 20:20～21:10 松尾　昇平		
【有料】 ステップ2.5～チャレンジ～ 21:20～22:10 松尾　昇平			

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
エアロ１ 10:10～10:50 北本　啓祐	アクティブ　ストレッチ 10:15～10:45 永野　大造	スタートFit ～ダイエット～15 11:00～11:15	
MOVE BODY POWER45 11:10～11:55 永野　大造	カラダほぐす YOGA45 11:05～11:50 北本　啓祐		アクアミット+F30 11:20～11:50 露久保　俊彦
MOVE BODY FIGHT30 12:15～12:45 大藤　洋子	骨盤リズムダイエット45 12:05～12:50 鈴木　まり子		アクアダンス30 12:00～12:30 露久保　俊彦
ステップ１ 13:05～13:45 小田　忠明	ヒーリングストレッチ30 13:05～13:35 鈴木　まり子	スタートFit ～おなか引き締め～15 13:15～13:30	
エアロ２ 14:00～14:50 小田　忠明	24式太極拳45 【初級】 13:55～14:40 鈴木　咲子	スタートFit ～ヒップアップ～15 13:35～13:50 免疫ケア体操 13:55～14:15 スタートFit ～カラダリセット～15 14:20～14:35	【有料】 スイミングスクール【初級2泳法】 13:30～14:15 木下　令子
	【有料】 32式太極剣45 14:55～15:40 鈴木　咲子	新入会者対象 ダイエット＆シェイプアップスクール 14:45～15:45 三浦　美香	
TIPNESS KIDS	TIPNESS KIDS		TIPNESS KIDS
New MOVE BODY FIGHT45 19:30～20:15 三浦　美香	New MOVE BODY DANCE45 19:30～20:15 諒	【コネクサス】 サーキット 19:30～19:50 SPARTAN BODY15 20:05～20:20 SPARTAN BODY15 20:20～20:35	アクアミット+F30 19:45～20:15 小堀　民子
MOVE BODY CONDITION45 20:30～21:15 三浦　美香	New FAST WALK30 20:30～21:00 諒		アクアダンス30 20:25～20:55 小堀　民子

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
エアロ１ 10:15～10:55 井出　涼子	アクティブ　ストレッチ 10:25～10:55 三浦　美香		
ベリーダンスフィットネス 11:10～11:55 きょーこ	健康エール30 11:15～11:45 三浦　美香	新入会者対象 体力向上＆ストレッチスクール 11:00～12:00 吉田　博美	TIPNESS KIDS
BAILA BAILA45 12:15～13:00 きょーこ	MOVE BODY FIGHT30 12:00～12:30 三浦　美香	ストレッチ15 12:10～12:25	
骨盤リズムダイエット45 13:20～14:05 ｔａｅ	バレエ45 12:50～13:35 星川　弘恵	スタートFit ～おなか引き締め～15 13:15～13:30 スタートFit ～ヒップアップ～15 13:30～13:45	アクアミット+F30 13:30～14:00 井上　みどり
	【有料】 バレエスクール【センターレッスン】 13:45～14:30 星川　弘恵	免疫ケア体操 13:50～14:10	
MOVE BODY CONDITION45 14:25～15:10 ｔａｅ			[初級者] アクアダンス45 14:10～14:55 メイン：井上　みどり
【有料】 ピラティススクール～ストレッチーズ～ 15:15～16:00 ｔａｅ			
TIPNESS KIDS	TIPNESS KIDS		TIPNESS KIDS
New MOVE BODY DANCE45 19:30～20:15 本村　望	ヨガ45 19:30～20:15 知久　浩典	スタートFit ～ダイエット～15 18:55～19:10	
MOVE BODY FIGHT30 20:30～21:00 本村　望	ステップ2 20:30～21:20 知久　浩典		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
エアロ２ 10:05～10:55 尚武	TIPNESS KIDS		TIPNESS KIDS
PILATES Inner Design45 11:15～12:00 尚武			
New SPARTAN BODY20 12:15～12:35 大城　健太		【有料】 ボディメンテナンス＆トレーニング 12:15～12:45 尚武	
ヨガ60 12:50～13:50 薬袋　利恵子	New MOVE BODY DANCE45 13:10～13:55 猿谷　英子	新入会者対象 ダイエット＆シェイプアップスクール 13:00～14:00 岡　あかね	
BAILA BAILA45 14:10～14:55 猿谷　英子	MOVE BODY CONDITION30 14:10～14:40 三浦　美香	【有料】 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE30 14:15～14:45 KOTOMI	
MOVE BODY POWER30 15:10～15:40 三浦　美香	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:05～15:50 KOTOMI		
MOVE BODY FIGHT45 16:00～16:45 三浦　美香	ヒーリングストレッチ45 16:05～16:50 KOTOMI		TIPNESS KIDS
【有料】 オリジナルエアロ60 17:00～18:00 大島　温子	アクティブ　ストレッチ 17:05～17:35 大城　健太		
エアロ１ 18:20～19:00 大島　温子	バレエ45 17:55～18:40 柴田　真奈美		スイミングサークル お客様同士で楽しむサークルです 18:15～19:15
【有料】 ＪＡＺＺスクール 19:15～20:30 茂田　篤子	【有料】 バレエスクール【センターレッスン】 18:55～19:40 柴田　真奈美		
【有料】 ダンサーズエクササイズ30 20:40～21:10 茂田　篤子	【有料】 ポワントスクール 19:55～20:55 柴田　真奈美		

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
ヨガ60 10:15～11:15 薬袋　利恵子	エアロ１ 10:25～11:05 松本　淳代		TIPNESS KIDS
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:40～12:25 大蔵　みどり	MOVE BODY SHAPE45 11:30～12:15 大城　健太		
MOVE BODY POWER45 12:50～13:35 大藤　洋子	【有料】 ストリートダンス基礎 12:45～13:30 大蔵　みどり	スタートFit ～おなか引き締め～15 12:40～12:55 筋膜ストレッチ 13:00～13:15	
New FAST WALK45 14:00～14:45 大藤　洋子	HULA HULA 13:50～14:35 上岡　雅子		
MOVE BODY FIGHT30 15:05～15:35 大藤　洋子	MOVE BODY CONDITION45 14:55～15:40 上岡　雅子		アクアミット+F30 15:00～15:30 稲毛　友紀
			アクアダンス30 15:40～16:10 稲毛　友紀
エアロ２ 16:00～16:50 尾崎　全子	ベリーダンスフィットネス 16:00～16:45 佐藤　澄香		
RITMOS45 17:05～17:50 尾崎　全子	MOVE BODY POWER30 17:05～17:35 大城　健太		スイミングサークル お客様同士で楽しむサークルです 17:30～18:30