

【暫定版】2024年4月 ティップネス鶴見店 レッスンスケジュール

	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	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール			
15																												
30																												
45																												
09:00																												
15																												
30																												
45																												
10:00																												
10:00	ラテンダンス スクール30 9:50~10:20 Shun																											
30	有料																											
45																												
11:00	やさしいラテン 10:35~11:20 Shun	ヨガ60 10:20~11:20 塚田 みゆき		ベビースイミング 45 10:30~11:15																								
15																												
30																												
45																												
12:00																												
12:00	健康エール45 11:45~12:30 中西 陽平	ベリーダンス フィットネス 11:40~12:25 yoko		ウォーク&ジョグ ペースク 11:30~11:50																								
15																												
30																												
45																												
13:00																												
13:00	【MOVE BODY】 POWER30 12:50~13:20 中西 陽平	HULA HULA 12:45~13:30 yoko		はじめてスイム30 12:45~13:15 菅原 幸																								
15																												
30																												
45																												
14:00																												
14:00	【MOVE BODY】 DANCE45 13:40~14:25	カラダしぼる YOGA45 13:50~14:35 木村 亜莉紗																										
15																												
30																												
45																												
15:00																												
15:00	ステップ2 14:40~15:30 望月 美貴																											
15																												
30																												
45																												
16:00																												
16:00		体育のミカタ 15:30~16:30		キッズスイミング 15:30~16:30																								
15																												
30																												
45																												
17:00																												
17:00	キッズチアダンス ジュニアスキル アップ45 16:30~17:15	体育のミカタ 16:30~17:30		キッズスイミング 16:30~17:30																								
15																												
30																												
45																												
18:00																												
18:00	キッズチアダンス 選抜90 17:15~18:45	体育のミカタ 17:30~18:30		キッズスイミング 17:30~18:30																								
15																												
30																												
45																												
19:00																												
19:00																												
15																												
30																												
45																												
20:00																												
20:00	【MOVE BODY】 SHAPE45 19:15~20:00 kaneko	骨盤リズム ダイエット45 19:20~20:05 渡辺 藤美恵																										
15																												
30																												
45																												
21:00																												
21:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:20~21:05 kanako	エアロ2 20:20~21:10 渡辺 藤美恵		スタートFIT お腹引き締め 20:10~20:30 スタートFIT ダイエット 20:35~21:05																								
15																												
30																												
45																												
22:00																												
22:00	オリジナルダンス スクール45 21:15~22:00 kanako	カラダほぐす YOGA30 21:25~21:55 渡辺 藤美恵																										
15																												
30																												
45																												
23:00																												
15																												
30																												
45																												
23:45																												

休館日