ティップネス喜多見店　10月レッスンスケジュール

月曜日

Aスタジオ
- BAILA BAILA45 10:05～10:50 尾崎 全子 【予約】
- MOVEBODY DANCE45 11:10～11:55 尾崎 全子 【予約】
- ZUMBA 12:15～13:00 土屋 朋子 【予約】
- MOVEBODY FIGHT45 13:15～14:00 久我谷 聡 【予約】
- エアロ1 14:15～14:55 市川 和子 【予約】
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:15～16:00 下郡山 育江 【予約】
- ベリーダンスフィットネス 16:20～17:05 サトウ タカコ 【予約】
- 【有料】マルチステップ 19:00～19:45 村瀬 裕太郎 WEB決済
- エアロ2 20:05～20:55 村瀬 裕太郎 【予約】
- MOVEBODY POWER30 21:15～21:45 扇原 涼子 【予約】

Bスタジオ
- アロマヒーリングストレッチ45 10:15～11:00 杉崎 奈穂 【予約】
- カラダほぐすYOGA45 11:20～12:05 杉崎 奈穂 【予約】
- FAST WALK30 12:25～12:55 久我谷 聡 【予約】
- ステップ1 13:15～13:55 土屋 朋子 【予約】
- やさしいHIPHOP 14:15～15:00 下郡山育江 【予約】
- NEW MAT PILATES45 15:20～16:05 サトウ タカコ 【予約】
- キッズストリートダンスジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズストリートダンスジュニアⅡ 17:40～18:40
- NEW POWRE FLOW PILATES45 19:30～20:15 加藤 理恵 【予約】
- ヒーリングストレッチ30 20:35～21:05 加藤 理恵 【予約】

Cスタジオ
- エンジョイピンポン 10:00～13:30
- キッズ体育のミカタキッズ 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75 18:50～20:05

ジム
- NEW Punch'n Kick15 20:45～21:00

プール
- 【有料】3泳法基礎 9:20～10:05 早川 健太
- 【有料】バタフライ基礎 10:15～11:00 早川 健太
- ベビースイミングベビー45 10:30～11:15
- アクアダンス30 11:30～12:00 小川 万里
- アクアオリジナル30 12:10～12:40 小川 万里
- 【有料】バタフライ入門 13:10～14:10 福井 友弥
- 【有料】スキルアップクロール 14:20～15:20 福井 友弥
- 【有料】初級スイムトレーニング 15:30～16:15 福井 友弥
- キッズスイミングキッズ 15:30～16:30
- キッズスイミングジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズスイミングジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズスイミングジュニアⅢ 18:30～19:30
- マスターズスイム～フリー～ 21:00～22:00

火曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 9:55～10:55 澤田 勇人 【予約】
- BAILA BAILA45 11:15～12:00 きょーこ 【予約】
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15～13:00 HIRO 【予約】
- MOVEBODY POWER45 13:15～14:00 佐久間 遥 【予約】
- バレエ60 14:40～15:40 堀江 真紀 【予約】
- 【有料】バレエスクール（不定期開催） 15:55～16:25 堀江 真紀
- MOVEBODY POWER30 19:20～19:50 大貫 理緒 【予約】
- MOVEBODY SHAPE45 20:05～20:50 飯山 大輔 【予約】
- アロマヒーリングストレッチ45 21:10～21:55 飯山 大輔 【予約】

Bスタジオ
- ステップ1 10:15～10:55 市川 和子 【予約】
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 11:10～11:55 澤田 勇人 【予約】
- BASE WALK45 12:10～12:55 佐久間 遥 【予約】
- HULA HULA 13:15～14:00 添田 美帆 【予約】
- 骨盤リズムダイエット 14:20～15:05 添田 美帆 【予約】
- キッズチアダンスキッズ 15:30～16:30
- キッズチアダンスジュニア 16:30～17:30
- キッズチアダンススキルアップクラス 17:35～18:35
- キッズチアダンス中級クラス 18:40～19:40
- NEW MOVEBODY DANCE30 20:00～20:30 橋場 仁丈 【予約】
- 【有料】フリースタイルダンス60 ※不定期開催 20:40～21:40 橋場 仁丈 WEB決済

Cスタジオ
- 【有料】ラテンベーシックダンススクール75 11:00～12:15 佐々木 ルイス
- 【有料】キックボクシングスクール 12:30～13:15 内田 雅之
- キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30

ジム
- SPARTAN BODY 20:10～20:30
- TRX フロースストレッチ 20:40～21:00

プール
- 【有料】アクアロジック 9:45～10:15 塚田 美香
- アクアダンス30 10:25～10:55 塚田 美香
- アクアオリジナル30 11:05～11:35 塚田 美香
- NEW 【有料】クロール入門30 11:45～12:15 増田 太一
- 【有料】泳げないが泳げるに変わるスイムスクール 12:20～13:05 増田 太一
- 【有料】上級者向け健康寿命を上げるスイムスクール 13:10～14:10 増田 太一
- キッズスイミングキッズ 14:30～15:30
- キッズスイミングキッズ 15:30～16:30
- キッズスイミングジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズスイミングジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズスイミングジュニアⅢ 18:30～19:30
- 【有料】初級クロール・背泳ぎ 20:15～21:00 脇森 智志
- トレーニングコース 21:15～22:45

水曜日

Aスタジオ
- エアロ1 9:35～10:15 桶屋 美千子 【予約】
- RITMOS 10:35～11:20 桶屋 美千子 【予約】
- やさしいジャズダンス 11:40～12:25 柴崎 恵理子 【予約】
- バレエ60 12:45～13:45 中野 英子 【予約】
- MOVEBODY CONDITION30 14:05～14:35 高橋 彩 【予約】
- ヨガ60 14:50～15:50 高橋 彩 【予約】
- キッズバレエスキルアップ 17:30～19:00
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:30～20:15 ERINA 【予約】
- UMWD有料30 20:35～21:05 ERINA WEB決済
- MOVEBODY POWER30 21:20～21:50 久我谷 聡

Bスタジオ
- カラダほぐすYOGA30 9:50～10:20 百瀬 容子 【予約】
- HULA HULA 10:35～11:20 百瀬 容子 【予約】
- ステップ1 11:40～12:20 桶屋 美千子 【予約】
- MOVEBODY FIGHT45 12:35～13:20 扇原 涼子 【予約】
- MOVEBODY SHAPE30 13:40～14:10 扇原 涼子 【予約】
- 花まる学習会 15:15～16:15
- 花まる学習会90 16:15～17:45
- 花まる学習会90 17:45～19:15
- HULA HULA 19:40～20:25 naho 【予約】
- カラダほぐす45 20:45～21:30 naho 【予約】

Cスタジオ
- 【有料】B to B バランススキルアップ60 10:35～11:35 吉村 敏子
- WEB決済
- 【有料】ジャズスクール60 12:45～13:45 柴崎 恵理子
- WEB決済
- 【有料】バレエセンタースクール30 14:00～14:30 中野 英子
- 【有料】バレエポワントスクール30 14:40～15:10 中野 英子
- キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30
- エンジョイピンポン 19:30～22:00

ジム
- NEW Punch'n Kick20 10:35～10:55
- 免疫ケア体操 11:05～11:25
- TRX オールワークアウト 20:15～20:35
- TRX カーディオサーキット 20:40～21:00
- NEW Punch'n Kick20 21:15～21:35

プール
- 【有料】平泳ぎ 9:25～10:25 天満 宏
- 【有料】クロール初級 10:30～11:15 天満 宏
- ベビースイミングベビー45 10:30～11:15
- 【有料】長く泳ぐクロール 11:20～12:20 天満 宏
- アクアウォーク20 13:00～13:20
- AQUA CAMP 13:30～14:00 伊藤 明美
- キッズスイミングキッズ 14:30～15:30
- キッズスイミングキッズ 15:30～16:30
- キッズスイミングジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズスイミングジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズスイミングジュニアⅢ 18:30～19:30
- マスターズスイム～フリー～ 21:00～22:00

木曜日

Aスタジオ
- ステップ2 10:00～10:50 村瀬 裕太郎 【予約】
- エアロ2 11:10～12:00 村瀬 裕太郎 【予約】
- MOVEBODY POWER30 12:20～12:50 佐藤 なつみ 【予約】
- ZUMBA 13:10～13:55 名原 麻里 【予約】
- 骨盤リズムダイエット45 14:20～15:05 SAE 【予約】
- ベリーダンスフィットネス 15:25～16:10 SAE 【予約】
- MOVEBODY POWER45 19:20～20:05 扇原 涼子 【予約】
- MOVEBODY FIGHT45 20:25～21:10 久我谷 聡 【予約】
- MOVEBODY SHAPE30 21:25～21:55 久我谷 聡 【予約】

Bスタジオ
- 太極拳60 9:55～10:55 肥後 充昭 【予約】
- アロマヒーリングストレッチ45 11:10～11:55 戸原 千波 【予約】
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 12:15～13:00 戸原 千波 【予約】
- MOVEBODY CONDITION30 13:15～13:45 伊藤 明美 【予約】
- 健康エール 14:00～14:30 伊藤 明美 【予約】
- アクティブストレッチ 14:45～15:15 伊藤 明美 【予約】
- NEW MAT PILATES45 15:30～16:15 名原 麻里 【予約】
- 【有料】全国どこでもBAILA BAILAスクール60 18:45～19:45 霜田 哲也 WEB決済
- ノンストップBAILA BAILA60 20:00～21:00 霜田 哲也 【予約】
- DDDハウスワークアウト 21:15～22:00 霜田 哲也 【予約】

Cスタジオ
- エンジョイピンポン 10:00～14:00
- キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30

ジム
- NEW FOCUS PILATES 美腹20 11:10～11:30
- NEW FOCUS PILATES 美尻20 11:40～12:00

プール
- アクアオリジナル 9:25～10:10 滝澤 由久子
- ベビースイミングベビー45 10:30～11:15
- 【有料】基本からのバタフライ 12:00～12:50 河本耕平
- 【有料】上達！3泳法（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ） 13:00～13:50 河本耕平
- アクアダンス45 14:15～15:00 名原 麻里
- キッズスイミングキッズ 15:30～16:30
- キッズスイミングジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズスイミングジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズスイミングジュニアⅢ 18:30～19:30
- トレーニングコース 21:15～22:45

金曜日

休館日

土曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 9:35～10:35 sayaka 【予約】
- エアロ2 10:55～11:45 舟生 卓馬 【予約】
- ステップ1 12:05～12:45 舟生 卓馬 【予約】
- バレエ60 13:05～14:05 八木 真梨子 【予約】
- 【有料】フリースタイルダンス45 14:25～15:10 大蔵 みどり WEB決済
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:30～16:15 大蔵 みどり 【予約】
- MOVEBODY POWER45 16:35～17:20 柏崎 亮河 【予約】
- MOVEBODY FIGHT45 17:40～18:25 柏崎 亮河 【予約】
- 【有料】キックボクシングスクール 18:45～19:30 内田 雅之

Bスタジオ
- 【有料】陳式太極拳 9:50～10:35 千華
- 太極拳45 10:45～11:30 千華 【予約】
- 【有料】ZUMBA（50分） 11:50～12:40 有里巳 WEB決済
- NEW FAST WALK30 12:55～13:25 kanako 【予約】
- MOVEBODY SHAPE30 13:40～14:10 kanako 【予約】
- NEW POWER FLOW PILATES45 14:30～15:15 八木 真理子 【予約】
- MOVE BODY CONDITION30 15:35～16:05 八木 真梨子 【予約】
- 【有料】※不定期開催 UMWD30 ダンス基礎 16:35～17:05 大蔵 みどり WEB決済
- キッズ空手ジュニア60 17:30～18:30

Cスタジオ
- キッズ体育のミカタキッズ 9:10～10:10
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 10:10～11:10
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 11:10～12:10
- キッズ体育のミカタジュニアⅢ 12:10～13:10
- キッズ体育のミカタキッズ 13:10～14:10
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 14:10～15:10
- ジャイアンツウィーナスダンススクールリトルウィーナス60 16:20～17:20

ジム
- 免疫ケア体操 10:50～11:10

プール
- アクアミット+F45 9:15～10:00 小堀 民子
- キッズスイミングキッズ 10:10～11:10
- キッズスイミングキッズ 11:10～12:10
- キッズスイミングジュニアⅠ 12:10～13:10
- キッズスイミングジュニアⅡ 13:10～14:10
- キッズスイミングジュニアⅢ 14:10～15:10
- キッズスイミングキッズ 15:10～16:10
- キッズスイミングジュニアⅠ 16:10～17:10
- キッズスイミングジュニアⅡⅢ 17:10～18:10
- キッズスイミングジュニアⅢ 18:10～19:10
- マスターズスイム～フリー～ 19:10～20:10

日曜日

Aスタジオ
- カラダしぼるYOGA45 10:00～10:45 伊地知 義生 【予約】
- BAILA BAILA45 11:00～11:45 尾崎 全子 【予約】
- エアロ2 12:05～12:55 尾崎 全子 【予約】
- ヨガ45 13:10～13:55 澤田 勇人 【予約】
- MOVEBODY POWER45 14:20～15:05 大貫 理緒 【予約】
- UNIVERSAL MUSIC WORD DANCE 15:20～16:05 ヨーコ 【予約】

Bスタジオ
- NEW MOVEBODY DANCE30 10:15～10:45 橋場 仁丈 【予約】
- MOVEBODY SHAPE45 11:05～11:50 伊地知 義生 【予約】
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 12:10～12:55 澤田 勇人 【予約】
- NEW MAT PILATES45 13:15～14:00 naho 【予約】
- やさしいジャズダンス 14:20～15:05 naho 【予約】
- MOVEBODY FIGHT45 15:25～16:10 大貫 理緒 【予約】
- HIPHOP45 16:25～17:10 ヨーコ 【予約】

Cスタジオ
- キッズバレエジュニアⅢ 9:15～10:15
- キッズバレエキッズ 10:25～11:25
- キッズバレエジュニアⅠ 11:35～12:35
- キッズバレエジュニアⅢ 12:45～13:45
- キッズ体育のミカタキッズ 14:15～15:15
- キッズ体育のミカタキッズ 15:15～16:15
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:15～17:15
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:15～18:15

ジム
- スタートFit ～ヒップアップ～ 10:25～10:45
- NEW SPARTAN BODY 10:55～11:10
- NEW 限界SQUAT 13:10～13:25
- NEW 限界HUKKIN 13:35～13:50

プール
- キッズスイミングキッズ 9:15～10:15
- キッズスイミングキッズ 10:15～11:15
- キッズスイミングキッズ 11:15～12:15
- キッズスイミングキッズ 12:15～13:15
- 【有料】スキルアップ背泳ぎ 13:40～14:40 福井 友弥
- 【有料】個人メドレー～テクニック&ターン～ 14:50～15:50 福井 友弥
- トレーニングコース 18:15～19:45