3月 ティップネス木場店　特別臨時スケジュール

月曜日　臨時スケジュール

会場	プログラム	時間	担当
Aスタジオ	やさしいバレエ	10:15～11:00	柴田　真奈美
Aスタジオ	パワーラッシュ45	11:30～12:15	武藤　将徳
Aスタジオ	エアロ1	12:45～13:25	増井　久美子
Aスタジオ	カラダほぐす YOGA45	13:55～14:40	増井　久美子
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ キッズ	15:30-16:30	
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ	16:30-17:30	
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ	17:30-18:30	
Aスタジオ	パワーラッシュ45	19:15～20：00	榊　梨乃
Bスタジオ	ストレッチ	10:15-10:35	樋口　昭子
Bスタジオ	【有料】【予約】バレエ センタースクール	11:15～12:15	柴田　真奈美
Bスタジオ	BtoB バランス45	12:45～13:30	齋藤　由香里
Bスタジオ	ベリーダンス フィットネス	14:00～14:45	SAE
Bスタジオ	キッズチアダンス キッズ	15:30-16:30	
Bスタジオ	キッズチアダンス ジュニア	16:30-17:30	
Bスタジオ	キッズチアダンス ジュニアⅡ	17:30-18:30	
Bスタジオ	エアロ2	19:15～20:05	大谷　知加
ジム	ステージサイクル30	10：45～11：15	樋口　昭子
HOTLUX	【有料】【予約】しなやか美ボディヨガ	10:30～11:30	室安　砂織
HOTLUX	【有料】【予約】リンパデトックスヨガ	12:00～13:00	亜彩
HOTLUX	【有料】【予約】美姿勢エクササイズ	13:30～14:30	樋口　昭子
HOTLUX	【有料】【予約】マグマヨーガ リラックス	15:00～16:00	内田　宗子
HOTLUX	【有料】【予約】マグマヨーガ 骨盤調整	18:20～19:20	桜井　美恵
HOTLUX	【有料】【予約】マグマヨーガ デトックス	19:50～20:50	桜井　美恵
プールA	ベビー・キッズスイミング	10:30-11:30	
プールA	キッズスイミング キッズスイマー	15:30-16:30	
プールA	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ	16:30-17:30	
プールA	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ	17:30-18:30	
プールA	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ	18:30-19:30	
プールB	アクアミット＋F30	11:35～12:05	佐藤　宣子
プールB	アクアダンス30	12:15～12:45	佐藤　宣子
プールB	アクアオリジナル～ヌードル30～	13:35～14:05	塚田　美香
プールB	アクアダンス30	14:15～14:45	塚田　美香
プールB	【有料】【予約】4泳法	19:00～20:00	綿野　秀則
プールB	アクアダンス30	20:10～20：40	小堀　民子

火曜日

休館日

水曜日　臨時スケジュール

会場	プログラム	時間	担当
Aスタジオ	ヨガ45	10:35～11:20	杉崎　奈穂
Aスタジオ	ステップ2	11:50～12:40	横瀬　弘樹
Aスタジオ	パワーラッシュ30	13:10～13:40	中山　由貴
Aスタジオ	やさしいバレエ	14:15～15:00	佐々木　美緒
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ キッズ	15:30-16:30	
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ	16:30-17:30	
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ	17:30-18:30	
Aスタジオ	キックシェイプ45	19:20～20:05	佐藤　宣子
Bスタジオ	ストレッチ	10:15-10:30	植松　龍太郎
Bスタジオ	エアロ2	10:45～11:35	横瀬　弘樹
Bスタジオ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	12:05～12:50	石原　小夜子
Bスタジオ	ZONE	13:20～14:05	石原　小夜子
Bスタジオ	STYLE UP YOGA	14:35～15:20	原　ひとみ
Bスタジオ	【有料】【予約】バレエ センタースクール	15:35～16:35	佐々木　美緒
Bスタジオ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	19:15～20:00	横田　美樹子
ジム	ステージサイクル30	10：45～11：15	植松　龍太郎
HOTLUX	【有料】【予約】マグマヨーガ デトックス	10:30～11:30	KAZU
HOTLUX	【有料】【予約】マグマヨーガ リラックス	12:00～13:00	原　ひとみ
HOTLUX	【有料】【予約】しなやか美ボディヨガ	13:30～14:30	鈴木　まり子
HOTLUX	【有料】【予約】マグマヨーガ 骨盤調整	15:00～16:00	Mamii
HOTLUX	【有料】【予約】脂肪燃焼ヨガ	18:20～19:20	岩月　穂波
プールA	ベビー・キッズスイミング	10:30-11:30	
プールA	キッズスイミング キッズスイマー	15:30-16:30	
プールA	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ	16:30-17:30	
プールA	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ	17:30-18:30	
プールA	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ	18:30-19:30	
プールB	【有料】【予約】4泳法	10:30～11:30	綿野　秀則
プールB	アクアミット＋F30	11:45～12:15	阿部　浩美
プールB	アクアダンス30	12:25～12:55	阿部　浩美
プールB	クロール入門20	14:10～14:30	綿野　秀則
プールB	【有料】【予約】4泳法	14:35～15:35	綿野　秀則
プールB	アクアミット+F30	19:40～20:10	栗山　秀一
プールB	アクアダンス30	20:20～20:50	栗山　秀一

木曜日　臨時スケジュール

会場	プログラム	時間	担当
Aスタジオ	エアロ1	10:20～11:00	江田　真代
Aスタジオ	ステップ１	11:30～12:10	江田　真代
Aスタジオ	エイジレス ワークアウト	12:40～13:25	鈴木　まり子
Aスタジオ	【有料】【予約】太極拳剣60	13：55～14：55	寿麿
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ キッズ	15:30-16:30	
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ	16:30-17:30	
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ	17:30-18:30	
Aスタジオ	ヨガ45	19:15～20：00	森田　昌治
Bスタジオ	お腹シェイプ	10:15-10:30	峯元　久美子
Bスタジオ	リフレッシュ体操45	10:45～11:30	屋宜　佐英子
Bスタジオ	スリムボクシング30	12:00～12:30	櫻井　悠乃
Bスタジオ	カラダほぐす YOGA45	13:00～13:45	岩月　穂波
Bスタジオ	HULAHULA	14:15～15:00	野崎　夏子
Bスタジオ	【有料】【予約】フラダンス	15:15～16:15	野崎　夏子
Bスタジオ	エアロ２	19:20～20:10	小宮　知子
ジム	ステージサイクル30	11：00～11：30	峯元　久美子
HOTLUX	【有料】【予約】マグマヨーガ リラックス	10:45～11:45	ミエコ
HOTLUX	【有料】【予約】マインド フローヨガ	12:30～13:30	小川　枝里
HOTLUX	【有料】【予約】HOTLUXフリー利用	14:00～14:30	
HOTLUX	【有料】【予約】マグマヨーガ ベーシック	15:00～16:00	Asami
HOTLUX	【有料】【予約】マグマヨーガ デトックス	18:40-19:40	内田　宗子
プールA	キッズスイミング キッズスイマー	15:30-16:30	
プールA	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ	16:30-17:30	
プールA	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ	17:30-18:30	
プールA	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ	18:30-19:30	
プールB	アクア ミット＋F30	10:30～11:00	小堀　民子
プールB	アクアダンス30	11:10～11:40	小堀　民子
プールB	【有料】【予約】4泳法	12:10～13:10	村川　敦彦
プールB	【有料】【予約】めざせクロール25M	14:25～14:55	川崎　潤史
プールB	【有料】【予約】平泳ぎのキック	15:00～15:30	川崎　潤史
プールB	【有料】【予約】泳ぎの基礎	19:20～19:50	麻生　剛弘
プールB	【有料】【予約】スピードアップ60	20:00～21:00	麻生　剛弘

金曜日　臨時スケジュール

会場	プログラム	時間	担当
Aスタジオ	ヨガ45	10:15～11:00	杉崎　奈穂
Aスタジオ	ベリーダンス フィットネス45	11:30～12:15	坂部　和佳子
Aスタジオ	ステップ１	12:45～13:25	坂部　和佳子
Aスタジオ	バレエ45	13:55～14:40	八木　真梨子
Aスタジオ	【有料】【予約】バレエ センタースクール	14:55～15:55	八木　真梨子
Aスタジオ	ステップ2	19:25～20:15	森山　誠子
Bスタジオ	太極拳45	10:20～11:05	薄井　花音
Bスタジオ	【有料】【予約】太極拳扇45	11:20～12:05	薄井　花音
Bスタジオ	シェイピング30	12:35～13:05	峯元　久美子
Bスタジオ	HULAHULA	13:35～14:20	小林　賀章
Bスタジオ	キッズ ストリートダンス キッズ	15:30-16:30	
Bスタジオ	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ	16:30-17:30	
Bスタジオ	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ	17:30-18:30	
Bスタジオ	ベリーダンス フィットネス	19:20～20:05	サトウ　タカコ
HOTLUX	【有料】【予約】美姿勢エクササイズ	10:30～11:30	樋口　昭子
HOTLUX	【有料】【予約】マグマヨーガ デトックス	12:00～13:00	阪本　のりこ
HOTLUX	【有料】【予約】マグマヨーガ ベーシック	13:30～14:30	AZUSA
HOTLUX	【有料】【予約】リンパ デトックスヨガ	15:00～16:00	AZUSA
HOTLUX	【有料】【予約】HOTLUX フリー利用	16:30～17:30	
HOTLUX	【有料】【予約】マグマヨーガ 骨盤調整	18:20～19:20	吉田　みゆき
HOTLUX	【有料】【予約】マグマヨーガ リラックス	19:50～20:50	吉田　みゆき
プールA	ベビー・キッズスイミング	10:30-11:30	
プールA	キッズスイミング キッズスイマー	15:30-16:30	
プールA	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ	16:30-17:30	
プールA	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ	17:30-18:30	
プールA	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ	18:30-19:30	
プールB	フィンスイム30	10:15～10:45	村川　敦彦
プールB	【有料】【予約】4泳法	10:55～11:55	村川　敦彦
プールB	【有料】【予約】コンディショニング水泳	12:05～13:05	村川　敦彦
プールB	アクア ミット＋F30	13:40～14:10	寺本　強
プールB	アクアダンス30	14:20～14:50	寺本　強
プールB	スイム トレーニング30	18:45～19:15	川崎　潤史
プールB	【有料】【予約】基礎4泳法	19:30～20:30	川崎　潤史

土曜日　スケジュール（変更なし）

会場	プログラム	時間	担当
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ キッズ	10:15-11:15	
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ	11:15-12:15	
Aスタジオ	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ	12:15-13:15	
Aスタジオ	ANIMAL ENERGY45	13:55～14:40	岩月　穂波
Aスタジオ	ステップ１	15:10～15:50	三木田　和香奈
Aスタジオ	ファイティング ラッシュ45	16:20～17:05	植松　龍太郎
Aスタジオ	パワーラッシュ45	17:35～18:20	植松　龍太郎
Aスタジオ	【有料】【予約】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE有料クラス45	18:40～19:25	小川　ゆり
Bスタジオ	カラダほぐす YOGA45	9:20～10:05	AZUSA
Bスタジオ	エアロ1	10:35～11:15	横瀬　弘樹
Bスタジオ	エアロ2	11:45～12:35	横瀬　弘樹
Bスタジオ	カラダほぐす YOGA45	15:10～15:55	岩月　穂波
Bスタジオ	【有料】【予約】STEPスキルアップ 初中級編	16:10～17:00	三木田　和香奈
Bスタジオ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	17:30～18:15	小川　ゆり
ジム	ステージサイクル30	15：30～16：00	長元　優芽
HOTLUX	【有料】【予約】マグマヨーガ デトックス	9:30～10:30	金親　佐知子
HOTLUX	【有料】【予約】しなやか美ボディヨガ	11:00～12:00	岩月　穂波
HOTLUX	【有料】【予約】マグマヨーガ リラックス	12:30～13:30	Asami
HOTLUX	【有料】【予約】マグマヨーガ 骨盤調整	14:00～15:00	内田　宗子
HOTLUX	【有料】【予約】脂肪燃焼ヨガ	15:30～16:30	鈴木　まり子
HOTLUX	【有料】【予約】セラピーボール	17:00～18:00	長元　優芽
プールA	キッズスイミング キッズスイマー	9:15-10:15	
プールA	キッズスイミング キッズ・ジュニアⅠ ジュニアⅡ	10:15-11:15	
プールA	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ	11:15-12:15	
プールA	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ	12:15-13:15	
プールA	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ	13:15-14:15	
プールA	キッズスイミング キッズスイマー	14:30-15:30	
プールA	キッズスイミング キッズ・ジュニアⅠ ジュニアⅡ	15:30-16:30	
プールA	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ	16:30-17:30	
プールA	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ	17:30-18:30	

日曜日　スケジュール（変更なし）

会場	プログラム	時間	担当
Aスタジオ	HATHA YOGA ディープブレスフロウ45	9:30～10:15	三木田　和香奈
Aスタジオ	ステップ1	10:45～11:25	三木田　和香奈
Aスタジオ	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	12:15～13:00	小川　ゆり
Aスタジオ	パワーラッシュ45	13:30-14:15	春山　愛佳
Aスタジオ	スリム ボクシング45	14:45～15:30	櫻井　悠乃
Aスタジオ	ファイティング ラッシュ45	16:00～16:45	櫻井　悠乃
Bスタジオ	太極拳45	10:00～10:45	寿麿
Bスタジオ	HIPHOP45	11:15～12:00	小川　ゆり
Bスタジオ	FULLSTEP MOVEMENT	12:30-13:15	岩月　穂波
Bスタジオ	SQUEEZE YOGA	13:45-14:15	岩月　穂波
Bスタジオ	HULAHULA	14:45～15:30	野崎　夏子
Bスタジオ	【有料】【予約】フラダンス	15:45～16:45	野崎　夏子
ジム	ステージサイクル30	10：20～10：50	春山　愛佳
ジム	ステージサイクル30	13：45～14：15	植松　龍太郎
HOTLUX	【有料】【予約】脂肪燃焼ヨガ	9:30～10:30	岩月　穂波
HOTLUX	【有料】【予約】マグマヨーガ リラックス	11:00～12:00	加藤　智枝
HOTLUX	【有料】【予約】リンパ デトックスヨガ	12:30～13:30	三木田　和香奈
HOTLUX	【有料】【予約】マグマヨーガ デトックス	14:00～15:00	AZUSA
HOTLUX	【有料】【予約】マグマヨーガ 骨盤調整	15:30～16:30	AZUSA
HOTLUX	【有料】【予約】マグマヨーガ ベーシック	17:00～18:00	AZUSA
プールB	ストレッチアクア30	10:20～10:50	栗山　秀一
プールB	アクアダンス30	11:00～11:30	栗山　秀一
プールB	【有料】【予約】初・中級 ワンポイントレッスン	12:15～13:15	川崎　潤史
プールB	上級スイム コース開放	14：00～15：00	

黄色	静的プログラム該当クラス
青色	動的プログラム該当クラス
緑色	パワーラッシュレッスン
赤枠	3月22日からの変更点

※新型コロナウィルス対応のため特別スケジュール営業となっております。
※都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。
※定員縮小のため通常営業時よりも参加人数に制限をさせていただいております。