ティップネス川崎店　2021年6月スケジュール

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
太極拳45 09:50～10:35 落合　郁子	エアロ１ 10:00～10:40 蓑田　真理子		アクア オリジナル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後　和美	
ヨガ45 10:55～11:40 薬袋　利恵子	Tipness胃らく体操 11:00～11:10 Tipness腰らく体操 11:10～11:20		アクア ダンス45 11:15～12:00 越後　和美	
パワー ラッシュ30 12:10～12:40 野澤　郁織	ベリーダンス フィットネス 11:45～12:30 相沢　香		【有料】 初級 クロール＋60 （テクニック） 12:10～13:10 藤林　真人	
スリム ボクシング30 13:00～13:30 野澤　郁織	やさしい ジャズダンス 12:50～13:35 相馬　和志		【有料】 中級4泳法60 （泳ぎこみ） 13:15～14:15 藤林　真人	
筋活体操 13:50～14:05 野澤　郁織 筋活体操 14:05～14:20 野澤　郁織	【有料】 バレエ75 13:55～15:10 相馬　和志			ベビー スイミング ベビー （4ヶ月～ 4才未満)45 14:30～15:15
キッズ体育の ミカタキッズ （3才～年長） 15:30～16:30	キッズダンス キッズ （4才～年長） 15:30～16:30			キッズ スイミング （2才6ヶ月～ 小学1年生* 初級） 15:15～16:15
キッズ体育の ミカタ ジュニアⅠ （小学1年生～2年生） 16:30～17:30	キッズダンス ジュニアⅠ （小学1年生～3年生） 16:30～17:30			キッズ スイミング （年中以上* 初級） 16:15～17:15
キッズ体育の ミカタ ジュニアⅡ （小学3年生以上） 17:30～18:30	キッズダンス ジュニアⅡ （小学4年生～6年生） 17:30～18:30			キッズ スイミング （年中以上* 中級） 17:15～18:15
				キッズ スイミング （年中以上* 上級） 18:15～19:15
	FULLSTEP MOVEMENT 19:10～19:55 種市　沙東稍		【有料】 初心者30（蹴伸び・キック） 19:30～20:00 弘内　玄	
パワー ラッシュ45 19:45～20:30 土佐　幸大	カラダしぼる YOGA45 20:10～20:55 種市　沙東稍		【有料】 初級30（クロール・背泳ぎ） 20:05～20:35 弘内　玄	
ファイティング ラッシュ45 21:05～21:50 土佐　幸大			【有料】 中級45 （平泳ぎ・バタフライ） 20:40～21:25 弘内　玄	

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
HULA HULA 10:00～10:45 ハルナ	エアロ２① Standard 10:00～10:50 長谷川　昌美			キッズ幼稚園 授業(園児) 10:00～10:45
HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 11:15～12:00 長谷川　昌美	ヒーリング ストレッチ30 11:20～11:50 ハルナ	Tipness胃らく体操 11:10～11:20 Tipness胃らく体操 11:20～11:30		ベビー スイミング ベビー （4ヶ月～ 4才未満)45 10:45～11:30
		ストレッチ15 12:00～12:15 ストレッチ15 12:15～12:30		キッズ スイミング （2才6ヶ月～小学1年生* 初級） 11:30～12:30
BAILA BAILA45 12:30～13:15 こいしみつこ	メリハリHIP 12:20～12:40 メリハリABS 12:40～13:00		【有料】 中級4泳法60 （泳ぎこみ） 12:35～13:35 谷田　郁子	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:45～14:30 こいしみつこ	美カラテFit 13:25～14:10 浅川　優子		ストレッチ アクア30 13:45～14:15 栗山　秀一	
			アクア ダンス30 14:25～14:55 栗山　秀一	
キッズ体育の ミカタキッズ （3才～年長） 15:30～16:30	キッズバレエ キッズ （4才～年長） 15:30～16:30			キッズ スイミング(2才6ヶ月～ 小学1年生* 初級） 15:15～16:15
キッズ体育の ミカタ ジュニアⅠ （小学1年生～2年生） 16:30～17:30	キッズバレエ ジュニアⅠ （小学1年生～3年生） 16:30～17:30			キッズ スイミング （年中以上* 初級） 16:15～17:15
キッズ体育の ミカタ ジュニアⅡ （小学3年生以上） 17:30～18:30	キッズバレエ ジュニアⅡ （小学4年生～中学生） 17:30～18:30			キッズ スイミング （年中以上* 中級） 17:15～18:15
				キッズ スイミング （年中以上* 上級） 18:15～19:15
BAILA BAILA45 19:00～19:45 森川　由美子	【CARDIO トレーニング】 ZONE 19:10～19:55 ｋａｎａｋｏ		クロール 入門30 19:25～19:55 三浦　健二	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:15～21:00 ｋａｎａｋｏ	メリハリHIP 20:15～20:35 橋本　郁織 メリハリABS 20:35～20:55 橋本　郁織		ウォーター ラッシュ 20:15～20:45 浅川　優子	
キック シェイプ30 21:20～21:50 橋本　郁織	【有料】 HIPHOP45 21:15～22:00 ｋａｎａｋｏ			

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
エアロ１ 10:00～10:40 ｓａｔｏｅｒｉ	バレエ45 09:50～10:35 加藤　理恵			
筋活体操 11:10～11:25 川村　麗呼紀 筋活体操 11:25～11:40 川村　麗呼紀	【有料】 バレエ～ヴァリエーション～ 10:50～11:35 加藤　理恵			キッズ幼稚園 授業(園児) 10:45～11:30
カラダほぐす YOGA45 12:00～12:45 蓑田　真理子	骨盤リズム ダイエット45 11:50～12:35 龍野　晴香		クロール30 12:10～12:40 矢野　貴寛	ベビー スイミング ベビー （4ヶ月～ 4才未満)45 11:30～12:15
パワー ラッシュ30 13:10～13:40 蓑田　真理子	ベリーダンス フィットネス 12:50～13:35 龍野　晴香		【有料】 初中級 クロール 12:45～13:30 矢野　貴寛	キッズ スイミング （2才6ヶ月～小学1年生* 初級） 12:15～13:15
スリム ボクシング30 14:00～14:30 蓑田　真理子			オリジナル アクア ダンス45 14:10～14:55 山下　聡志	
キッズ体育の ミカタキッズ （3才～年長） 15:30～16:30	キッズ チアダンス 選抜 （小学生)75 16:15～17:30			キッズ スイミング(2才6ヶ月～ 小学1年生* 初級） 15:15～16:15
キッズ体育の ミカタ ジュニアⅠ （小学1年生～2年生） 16:30～17:30				キッズ スイミング （年中以上* 初級） 16:15～17:15
キッズ体育の ミカタ ジュニアⅡ （小学3年生以上） 17:30～18:30	キッズ チアダンス 選抜(中学生)90 17:30～19:00			キッズ スイミング （年中以上* 中級） 17:15～18:15
				キッズ スイミング （年中以上* 上級） 18:15～19:15
エアロ１ 19:10～19:50 佐々木　恵	ヴィンヤサ スタイル ヨガ45 19:15～20:00 森田　昌治		平泳ぎ30 19:45～20:15 矢野　貴寛	
エアロ２① Standard 20:10～21:00 佐々木　恵	ルーシー ダットン30 20:20～20:50 森田　昌治		【有料】 中級4泳法 20:20～21:05 矢野　貴寛	
	ファイティング ラッシュ30 21:05～21:35 渥美　修斗			

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
太極拳45 10:00～10:45 羅　競	カラダしぼる YOGA45 10:00～10:45 清永　亜希子			キッズ幼稚園 授業(園児) 10:00～10:45
パワー ラッシュ30 11:25～11:55 松原　香	【有料】 太極拳75 11:00～12:15 羅　競			ベビー スイミング ベビー （4ヶ月～ 4才未満)45 10:45～11:30
キック シェイプ30 12:25～12:55 松原　香	ジャズ ダンス45 12:30～13:15 渡辺　知英子		【有料】 初中級4泳法 12:15～13:00 矢野　貴寛	キッズ スイミング （2才6ヶ月～小学1年生* 初級） 11:30～12:30
ステップ１ 13:20～14:00 斉藤　朋子	【有料】 ジャズ ダンス45 13:20～14:05 渡辺　知英子		ウォーター ラッシュ 13:10～13:40 蓑田　真理子	
カラダほぐす YOGA45 14:15～15:00 斉藤　朋子	エアロ１ 14:20～15:00 浜口　奈月		水慣れ20 14:05～14:25 木村　淑子	
キッズ体育の ミカタキッズ （3才～年長） 15:30～16:30	キッズ チアダンス キッズ （4才～年長） 15:40～16:40			キッズ スイミング(2才6ヶ月～ 小学1年生* 初級） 15:15～16:15
キッズ体育の ミカタ ジュニアⅠ （小学1年生～2年生） 16:30～17:30	キッズ チアダンス （小学生以上* 初中級） 16:40～17:40			キッズ スイミング （年中以上* 初級） 16:15～17:15
キッズ体育の ミカタ ジュニアⅡ （小学3年生以上） 17:30～18:30	キッズ チアダンス （小学生以上* 上級） 17:40～18:40			キッズ スイミング （年中以上* 中級） 17:15～18:15
				キッズ スイミング （年中以上* 上級） 18:15～19:15
BAILA BAILA45 19:10～19:55 髙　いづみ	PILATES BODY MAKE45 19:20～20:05 岩野　里美		初中級 バタフライ 19:45～20:15 黒木　満佐子	
パワー ラッシュ45 20:15～21:00 栗原　浩一	カラダほぐす YOGA30 20:20～20:50 岩野　里美		【有料】 中級4泳法 20:20～21:05 黒木　満佐子	
	スリム ボクシング30 21:15～21:45 橋本　郁織			

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールB
FULLSTEP MOVEMENT 10:00～10:45 長谷川　昌美			キッズ スイミング （2才6ヶ月～小学1年生* 初級） 11:30～12:30
	ヨガ45 10:30～11:15 千葉　博美		
スリム ボクシング45 11:15～12:00 松原　香			キッズ スイミング （小学生以上* 初級） 11:30～12:30
	【整理券】 HULA HULA 11:45～12:30 奈良　夢		
パワー ラッシュ45 12:30～13:15 松原　香			キッズ スイミング （小学生以上* 中級） 12:30～13:30
	美姿勢 ワークアウト 12:50～13:35 奈良　夢		
BAILA BAILA45 13:45～14:30 ハルナ			キッズ スイミング （小学生以上* 上級） 13:30～14:30
	【CARDIO トレーニング】 ZONE 14:05～14:50 蓑田　真理子		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:00～15:45 ハルナ			キッズ スイミング(2才6ヶ月～ 小学1年生* 初級） 15:00～16:00
	カラダしぼる YOGA45 15:10～15:55 蓑田　真理子		
パワー ラッシュ30 16:15～16:45 浅川　優子			キッズ スイミング （2才6ヶ月～ 小学1年生* 初級） 16:15～17:15
	キッズ 空手 （4才以上* 初級） 16:30～17:30		
ファイティング ラッシュ45 17:05～17:50 浅川　優子			キッズ スイミング （年中以上* 中級） 17:30～18:30
	キッズ 空手 （4才以上* 中上級） 17:30～19:00		
			キッズ スイミング （年中以上* 上級） 18:30～19:30

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールB
パワー ラッシュ45 10:00～10:45 瀬野　裕輝			ベビー スイミング ベビー （4ヶ月～ 4才未満)45 10:45～11:30
	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 10:25～11:10 武守　佑真	ビギナーズトレーニング 11:00～11:10 ビギナーズサーキット 11:10～11:25	
ファイティング ラッシュ45 11:15～12:00 瀬野　裕輝	ステップ１ 11:40～12:20 吉岡　茂広		キッズ スイミング （2才6ヶ月～小学1年生* 初級） 11:30～12:30
【CARDIO トレーニング】 ZONE 12:30～13:15 長谷川　昌美			キッズ スイミング （2才6ヶ月～小学1年生* 初級） 11:30～12:30
	エアロ２① Standard 12:50～13:40 吉岡　茂広		
ストレッチ30 13:45～14:15 長谷川　昌美			キッズ スイミング （小学生以上* 中級） 12:30～13:30
BAILA BAILA45 14:45～15:30 Ｓｏｎｏｋｋａ			キッズ スイミング （小学生以上* 上級） 13:30～14:30
		【有料】 初心者30（蹴伸び・キック） 15:35～16:05 弘内　玄	
	【有料】 バレエ90 15:45～17:15 広田　恵理子	【有料】 初級30（クロール・背泳ぎ） 16:10～16:40 弘内　玄	