

ティップネス五反田 2023年4月レッスンスケジュール(暫定版)

暫定版スケジュールですので、変更がある場合がございます

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				土曜日				日曜日								
	Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール					
09:00																									09:00				
15																									15				
30																									30				
45																									45				
10:00																									10:00				
15																									15				
30																									30				
45																									45				
11:00	エアロ1 10:30~11:10 宇毛 真紀	太極拳45 10:30~11:15 平畑 浩敬			バレエ45 10:25~11:10 ゆかこ	アクティブ ストレッチ 10:35~11:05 駒形 卓也		アクアミット+F30 10:30~11:00 高橋 彩	エアロ2 10:30~11:20 藤野 慎士	ヨガ45 10:25~11:10 増田 美香			【MOVE BODY】 POWER45 10:30~11:15 駒形 卓也	ZUMBA 10:25~11:10 新井 由美子			エアロ2 10:20~11:10 MIDORI	キッズ 体育のミカタ キッズ 8:30~9:30					SALSATION 10:20~11:20 KIMIE	キッズ 体育のミカタ キッズ 8:30~9:30			キッズスイミング 5月から	キッズスイミング 5月から	11:00
15																									15				
30																									30				
45																									45				
12:00	ステップ2 11:30~12:20 長谷川 昌美	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:35~12:20 宇毛 真紀		ミット30 11:30~12:00 花村 育彦	バレエスクール45 11:25~12:10 ゆかこ 【有料】	美姿勢 ワークアウト 11:20~12:05 SAE		アクアダンス30 11:10~11:40 高橋 彩	エアロ1 11:40~12:20 藤野 慎士	アクティブ ストレッチ 11:25~11:55 駒形 卓也	スタートFit ~ヒップアップ~20 11:40~12:00		エアロ1 11:35~12:15 知久 浩典	【MOVE BODY】 CONDITION45 11:30~12:15 新井 由美子			ステップ1 11:30~12:40 MIDORI	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 9:30~10:30					ZUMBA 11:40~12:25 KIMIE	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 10:30~11:30			キッズスイミング 5月から	キッズスイミング 5月から	12:00
15																									15				
30																									30				
45																									45				
13:00	ユニバーサル MUSIC WORLD DANCE 12:35~13:20 AKI	ヨガ45 12:35~13:20 澤田 勇人		スタートFit ~お腹引き締め~20 12:30~12:50	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:30~12:50	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:30~12:50		スタートFit ~お腹引き締め~20 12:30~12:50	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:30~12:50	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:30~12:50	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:30~12:50		スタートFit ~お腹引き締め~20 12:30~12:50	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:30~12:50			スタートFit ~お腹引き締め~20 12:30~12:50	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:30~12:50					スタートFit ~お腹引き締め~20 12:30~12:50	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:30~12:50			キッズスイミング 5月から	キッズスイミング 5月から	13:00
15																									15				
30																									30				
45																									45				
14:00	【MOVE BODY】 FIGHT30 13:35~14:05 高野 萌々子	ZUMBA30 13:35~14:05 Naoka		スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15		スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15		スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15			スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15					スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15			キッズスイミング 5月から	キッズスイミング 5月から	14:00
15																									15				
30																									30				
45																									45				
15:00	【MOVE BODY】 POWER45 14:25~15:10 駒形 卓也	Naoka Style ~Latin~ 14:15~15:00 Naoka 【有料】		スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15		スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15		スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15			スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15					スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15	スタートFit ~お腹引き締め~20 12:55~13:15			キッズスイミング 5月から	キッズスイミング 5月から	15:00
15																									15				
30																									30				
45																									45				
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30			はじめて四泳法 13:30~14:30 松永 和夫 【有料】	はじめて四泳法 13:30~14:30 松永 和夫 【有料】	はじめて四泳法 13:30~14:30 松永 和夫 【有料】		はじめて四泳法 13:30~14:30 松永 和夫 【有料】	はじめて四泳法 13:30~14:30 松永 和夫 【有料】	はじめて四泳法 13:30~14:30 松永 和夫 【有料】	はじめて四泳法 13:30~14:30 松永 和夫 【有料】		はじめて四泳法 13:30~14:30 松永 和夫 【有料】	はじめて四泳法 13:30~14:30 松永 和夫 【有料】			はじめて四泳法 13:30~14:30 松永 和夫 【有料】	はじめて四泳法 13:30~14:30 松永 和夫 【有料】					はじめて四泳法 13:30~14:30 松永 和夫 【有料】	はじめて四泳法 13:30~14:30 松永 和夫 【有料】			キッズスイミング 5月から	キッズスイミング 5月から	16:00
15																									15				
30																									30				
45																									45				
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30			バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】		バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】		バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】			バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】					バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】			キッズスイミング 5月から	キッズスイミング 5月から	17:00
15																									15				
30																									30				
45																									45				
18:00	キッズ空手 ジュニア 17:20~18:20			バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】		バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】		バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】			バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】					バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】			キッズスイミング 5月から	キッズスイミング 5月から	18:00
15																									15				
30																									30				
45																									45				
19:00	【MOVE BODY】 SHAPE45 19:00~19:45 浦谷 美帆	【MOVE BODY】 FIGHT30 19:05~19:45 高橋 慧		バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】		バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】		バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】			バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】					バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】			キッズスイミング 5月から	キッズスイミング 5月から	19:00
15																									15				
30																									30				
45																									45				
20:00	【MOVE BODY】 POWER45 20:05~20:50 高橋 慧	【MOVE BODY】 CONDITION45 20:05~20:50 浦谷 美帆		バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】		バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】		バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】			バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】					バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】			キッズスイミング 5月から	キッズスイミング 5月から	20:00
15																									15				
30																									30				
45																									45				
21:00	【MOVE BODY】 SHAPE30 19:50~20:20 橋爪 貴弘	【MOVE BODY】 FIGHT45 20:10~20:55 橋爪 貴弘		バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】		バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55 川崎 潤史 【有料】	バタフライ /平泳ぎ 13:10~13:55																			