【7/1～7/18】ティップネス町田店スケジュール

月

Aスタジオ
- ヨガ45 10:10～10:55 斉藤千夏 予約
- ダイエット応援レッスン 骨盤リズムダイエット30 11:15～11:45 斉藤千夏 予約
- エアロ1 12:05～12:45 百瀬容子 予約
- BAILA BAILA 13:05～13:50 百瀬容子 予約
- ステップ2 14:10～15:00 五十嵐美奈子 予約
- アップデート UNIVERSUL MUSIC WORLD DANCE 15:20～16:05 五十嵐美奈子 予約
- アップデート ファイティングラッシュ30 19:25～19:55 扇原涼子 予約

Bスタジオ
- 定員16名 はじめてバレエ 10:40～11:10 筧田美由紀 予約
- 有料 定員16名 バレエスクール30 11:25～11:55 筧田美由紀
- アクティブストレッチ 12:55～13:25 神山ゆり 予約
- 有料 フラエレガンススクール60 13:40～14:40 鈴木 美喜代
- 有料 卓球スクール 15:10～16:10
- アップデート カラダほぐすYOGA45 19:15～20:00 松山登貴子 予約

アクア
- 有料 初級クロール 11:15～12:15 土屋紀子
- アクアミット＋F30 12:30～13:00 鈴木良江 整理券22名
- 有料 中級クロール 13:50～14:50 南雲健彦

火

Aスタジオ
- ZUMBA 9:55～10:40 土屋朋子 予約
- 美姿勢ワークアウト 11:00～11:45 武守佑真 予約
- アップデート カラダほぐすYOGA30 12:05～12:35 潮見裕子 予約
- ダイエット応援レッスン 骨盤リズムダイエット30 12:55～13:25 潮見裕子 予約
- はじめてジャズ 13:45～14:15 相馬和志 予約
- ヨガ45 14:35～15:20 小池光世 予約
- RITMOS45 19:05～19:50 桶屋美千子 予約

Bスタジオ
- ヒーリングストレッチ30 10:05～10:35 武守佑真 予約
- UNIVERSUL MUSIC WORLD DANCE 10:55～11:40 土屋朋子 予約
- 有料 やわらか体幹エクササイズ 12：20～13：20 鈴木亮司
- 有料 ジャズコンビネーション 14:30～15:15 相馬和志
- ダイエット応援レッスン パワーラッシュ30 19:10～19:40 松本快大 予約

アクア
- アクアウォーク 10:10～10:40 田仲啓子
- 背泳ぎ入門20 11:10～11:30 佐藤慶太
- 有料 初級背泳ぎ 11:35～12:20 佐藤慶太
- アクアダンス30 13:35～14:05 中村文保 整理券34名
- アクアミット+F30 14:15～14:45 中村文保 整理券22名

木

Aスタジオ
- アップデート ベリーダンスフィットネス 9:45～10:30 SAE 予約
- ヨガ60 10:50～11:50 吉川和子 予約
- BAILA BAILA 12:10～12:55 力石美香 予約
- ステップ2 13:15～14:05 力石美香 予約
- HATHA YOGA45 14:25～15:10 高屋由紀子 予約
- ダイエット応援レッスン ストレッチ 15:30～15:45 パワーラッシュ30 15:45～16:15 橋場仁丈 予約

Bスタジオ
- 定員16名 はじめてバレエ 11:35～12:05 カモンマヤ 予約
- 有料 定員16名 やさしいセンタースクール30 12:20～12:50 カモンマヤ
- 有料 定員16名 ポアントスクール 13:10～13:40 カモンマヤ
- やさしいHIPHOP 14:20～15:05 関澤収 予約
- 有料 HIPHOPスクール 15:20～16:20 関澤収
- ダイエット応援レッスン 骨盤リズムダイエット45 19:10～19:55 Mami 予約

アクア
- バタフライ入門20 11:10～11:30 佐藤慶太
- 有料 初級バタフライ 11:35～12:20 佐藤慶太
- 有料 らくらく水中ウォーキング 13:00～13:50 土屋紀子
- 全身シェイプ 19:15～19:45 橋場 仁丈

金

Aスタジオ
- エアロ2 9:55～10:45 鈴木宏尭 予約
- RITMOS45 11:05～11:50 鈴木宏尭 予約
- ダイエット応援レッスン カラダしぼるYOGA45 12:10～12:55 大貫晴子 予約
- 太極拳45 13:15～14:00 清水御冬 予約
- 有料 みるみる上達する太極拳 14:20～15:20 清水御冬
- ステップ2 19:00～19:50 望月美貴 予約

Bスタジオ
- ダイエット応援レッスン 骨盤リズムダイエット45 9:50～10:35 奈良夢 予約
- HULA HULA 10:55～11:40 奈良夢 予約
- 全身シェイプ 12:05～12:35 橋場 仁丈
- スリムボクシング30 13:10～13:40 橋場仁丈 予約
- 有料 卓球スクール 15:00～16:00
- ダイエット応援レッスン パワーラッシュ45 19:15～20:00 松本快大 予約

アクア
- 有料 初級平泳ぎ 12:00～13:00 南雲健彦
- アクアダンス30 13:30～14:00 中村文保 整理券22名

土

Aスタジオ
- エアロ2 10:40～11:30 畑田美紀 予約
- ダイエット応援レッスン カラダしぼるYOGA45 11:50～12:35 畑田美紀 予約
- ZUMBA 12:55～13:40 有里巳 予約
- ダイエット応援レッスン 骨盤リズムダイエット30 14:00～14:30 有里巳 予約
- ステップ2 14:50～15:40 斉藤朋子 予約
- ヨガ45 16:00～16:45 斉藤朋子 予約
- アップデート UNIVERSUL MUSIC WORLD DANCE 17:10～17:55 AKI 予約

Bスタジオ
- HULA HULA 10:40～11:25 野﨑夏子 予約
- 有料 フラダンススクール 11:40～12:40 野﨑夏子
- 10日・24日・31日開催 有料 ジャズダンススキルアップスクール 13:50～14:50 鈴木宏堯
- スリムボクシング30 15:05～15:35 青柳康利 予約
- 有料 HIP HOPダンス基礎 16:15～17:00 AKI

日

Aスタジオ
- HATHA YOGA45 10:00～10:45 荻沼明美 予約
- エアロ1 11:05～11:45 荻沼明美 予約
- アップデート ベリーダンスフィットネス 12:05～12:50 目野陽子 予約
- キックシェイプ30 13:05～13:35 扇原涼子 予約
- ダイエット応援レッスン パワーラッシュ45 13:50～14:35 本山瑠河 予約
- アップデート ファイティングラッシュ45 14:55～15:40 東勇作 予約
- BAILA BAILA 16:00～16:45 笠松祐子 予約

Bスタジオ
- 有料 定員16名 バレエスクール90 11:00～12:30 カモンマヤ
- 有料 ベリーダンススクール 13:05～13:50 目野陽子
- ダイエット応援レッスン 骨盤リズムダイエット30 15:15～15:45 笠松祐子 予約

【アクアレッスン整理券について】
火曜日、アクアダンス30からアクアミット＋Ｆ30に連続でご参加される方は定員数を超えた場合、抽選となります。

【パワーラッシュ30ご参加のお客様へ】
15：30～15：45　ストレッチからの連続参加をお願いしております。ご参加の際はお気を付け下さい。

レッスン参加には事前予約が必要です（アクアレッスン・ショートレッスン・有料スクールは除く）
該当レッスン開始時間３０分前までにi-tipnessよりご予約をお済ませ下さい

【プールコース説明】
・火曜日アクアウォーク
参加者14名～2コース使用します。定員32名。
・火曜日アクアダンス30
参加者8名～2コース、22名～3コース使用します。（定員34名。）
3コースの場合、遊泳コースは一時停止させて頂きます。
2021年7月9日　18：00　更新

緊急事態宣言の発出に伴い、平日・土曜の運動施設利用時間を短縮させて頂いております。
皆様のご理解・ご協力お願い申し上げます。