

ティップネス綾瀬店
 2022年4月
 確定版スケジュール

月曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
			アクアウォーク20 09:55～10:15
HULA HULA45 10:00～10:45 木村 淳	カラダほぐす YOGA45 09:55～10:40 M I W A		
			ベビー スイミング 10:45～11:30
ステップ 2 11:05～11:55 木村 淳	ヨガ60 11:00～12:00 M I W A	メリハリHIP 11:15～11:35	
		メリハリABS 11:40～12:00	
MOVEBODY POWER45 12:15～13:00 安部 祐太郎	ZUMBA 12:15～13:00 松尾 昇平		スイミング60 チャレンジ 1000～2000 12:30～13:30 松村 めぐみ
MOVEBODY FIGHT30 13:20～13:50 土屋 伸太郎	BAILA BAILA45 13:15～14:00 松尾 昇平		
ステップ 1 14:15～14:55 小宮 知子	SHO STYLE DANCE 14:15～1500 松尾 昇平		
ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 15:30～16:30	体育のミカタ 15:30～16:30		キッズ スイミング 15:30～16:30
ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 16:30～17:30	体育のミカタ 16:30～17:30		キッズ スイミング 16:30～17:30
ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 17:30～18:30	体育のミカタ 17:30～18:30		キッズ スイミング 17:30～18:30
			キッズ スイミング 18:30～19:30
MOVEBODY FIGHT30 19:20～19:50 杉浦 文	エアロ 1 19:15～19:55 飯作 俊介		
MOVEBODY POWER45 20:15～21:00 杉浦 文	エアロ 2 20:15～21:05 飯作 俊介		

火曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
エアロ 1 10:00～10:40 浦谷 美帆	シェイピング30 10:15～10:45 黒田 佐知子		
ヨガ60 11:00～12:00 浦谷 美帆	エアロ 2 11:05～11:55 金親 佐知子	お腹シェイプ15 11:20～11:35	スイミング サークル 10:50～11:50
		かんたんストレッチ20 11:40～12:00	
MOVEBODY FIGHT45 12:20～13:05 杉浦 文	アロマ ヒーリング ストレッチ45 12:15～13:00 金親 佐知子		アクア ダンス30 12:05～12:35 小笠原 梨乃
			アクアオリジナル30 ～アクアダンスマスター～ 12:45～13:15 小笠原 梨乃
MOVEBODY POWER45 13:25～14:10 土屋 伸太郎	骨盤リズム ダイエット45 13:20～14:05 松山 登貴子		
Diet CLUB 14:30～15:00 土屋 伸太郎			
ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 15:30～16:30	体育のミカタ 15:30～16:30		キッズ スイミング 15:30～16:30
ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 16:30～17:30	体育のミカタ 16:30～17:30		キッズ スイミング 16:30～17:30
ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 17:30～18:30	体育のミカタ 17:30～18:30		キッズ スイミング 17:30～18:30
			キッズ スイミング 18:30～19:30
MOVEBODY FIGHT30 19:30～20:00 平野 莉子	カラダしほる YOGA45 19:20～20:05 金親 佐知子		
MOVEBODY POWER45 20:15～21:00 平野 莉子	ステップ 2 20:20～21:10 金親 佐知子	TRX70～ストリフ 20:25～20:45	
		TRX40～コア外 20:50～21:10	
MOVEBODY FIGHT45 21:15～22:00 平野 莉子			

水曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
			アクアウォーク20 09:55～10:15
ストレッチ8 ボディメンテナンス 10:15～10:45 尚武	エアロ 1 10:00～10:40 西沢 浩輔		
PILATES inner design45 11:00～11:45 尚武	ステップ 1 11:00～11:40 西沢 浩輔		ベビー スイミング 10:45～11:30
			アクアオリジナル30 (ラティータ) 11:50～12:20 高橋 優子
MOVEBODY FIGHT30 12:10～12:40 佐藤 加南美	健康エール30 12:00～12:30 井上 凌太		アクアダンス30 12:30～13:00 高橋 優子
MOVEBODY POWER30 12:55～13:25 佐藤 加南美	HULA HULA45 12:45～13:30 A s a m i		月替り4泳法 13:20～13:50 菊池 未紗
ベリーダンス フィットネス 13:40～14:25 森田 麻衣	お腹シェイプ 15 13:45～14:00		スイミング4 5 チャレンジ 1000 14:00～14:45 菊池 美紗
UMWD有料30 14:30～15:00 森田 麻衣	姿勢 機能改善 スクール 14:20～15:20 梁川 玄太		
体育のミカタ 15:30～16:30			キッズ スイミング 15:30～16:30
体育のミカタ 16:30～17:30	キッズ空手 16:30～17:30		キッズ スイミング 16:30～17:30
体育のミカタ 17:30～18:30	キッズ空手 17:30～18:30		キッズ スイミング 17:30～18:30
			キッズ スイミング 18:30～19:30
シェイプ& ストレッチ 19:10～19:40 黒田 佐知子	バレエ45 19:15～20:00 館澤 弘子		アクアダンス30 19:50～20:20 山下 聡志
ZUMBA 19:55～20:40 Eririn	バレエセンター 20:05～20:35 館澤 弘子	列陣ABS 20:05～20:20	アクアミット +F30 20:30～21:00 山下 聡志
MOVEBODY POWER45 21:00～21:45 安部 祐太郎	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:55～21:40 Eririn		

木曜日
休館日

金曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
			アクアウォーク20 09:55～10:15
太極拳60 09:50～10:50 山路 順子	エアロ 1 10:00～10:40 佐藤 恭子	かんたんストレッチ 10:15～10:30	
		お腹シェイプ15 10:35～10:50	
太極拳 スクール30 10:55～11:25 山路 順子	カラダほぐす YOGA45 11:00～11:45 佐藤 恭子		ベビー スイミング 10:45～11:30
健康エール30 11:40～12:10 安部 祐太郎			アクアオリジナル30 (マーシャル) 12:00～12:30 三森 光子
MOVE BODY POWER30 12:25～12:55 安部 祐太郎	HULA HULA45 12:00～12:45 笠原亜美		アクアダンス30 12:40～13:10 三森 光子
MOVE BODY FIGHT30 13:10～13:40 平野 莉子	カラダしほる YOGA45 13:00～13:45 笠原亜美		月替り4泳法 13:25～13:55 菊池 未紗
UMWD有料 クラス30 14:00～14:30 kanako	アロマヒーリング ストレッチ45 14:05～14:50 平野 莉子		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45 14:45～15:30 kanako			
	体育のミカタ 15:30～16:30		キッズ スイミング 15:30～16:30
キッズストリート ダンス 16:30～17:30	体育のミカタ 16:30～17:30		キッズ スイミング 16:30～17:30
キッズストリート ダンス 17:30～18:30	体育のミカタ 17:30～18:30		キッズ スイミング 17:30～18:30
			キッズ スイミング 18:30～19:30
MOVEBODY POWER30 19:15～19:45 黒田 佐知子	やさしい ジャズダンス 19:15～20:00 山路 順子	上半身シェイプ15 19:20～19:35	
		下半身シェイプ15 19:40～19:55	
MOVEBODY FIGHT45 20:05～20:50 黒田 佐知子		かんたんストレッチ 20:00～20:15	
	UMWD 有料クラス30 20:30～21:00 acco		
アロマ ヒーリング30 21:10～21:40 黒田 佐知子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:15～22:00 acco		

土曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
HATHA YOGA ディーププレス フロウ45 10:00～10:45 伊地知 義生	キッズ空手 09:55～10:55		キッズ スイミング 10:00～11:00
PILATES BODY MAKE45 11:05～11:50 伊地知 義生	体育のミカタ 11:15～12:15		キッズ スイミング 11:00～12:00
ZUMBA 12:10～12:55 亜希	体育のミカタ 12:15～13:15		キッズ スイミング 12:00～13:00
アロマ ヒーリング ストレッチ45 13:15～14:00 平野 莉子	体育のミカタ 13:15～14:15		キッズ スイミング 13:00～14:00
MOVEBODY POWER45 14:20～15:05 平野 莉子	体育のミカタ 14:30～15:30		キッズ スイミング 14:00～15:00
MOVEBODY FIGHT45 15:25～16:10 平野 莉子	体育のミカタ 15:30～16:30		キッズ スイミング 15:30～16:30
トータル リカバリー30 16:30～17:00 黒田 佐知子	体育のミカタ 16:30～17:30		キッズ スイミング 16:30～17:30
			キッズ スイミング 17:30～18:30
	バレエ45 18:10～18:55 ゆかこ		キッズ スイミング 18:30～19:30
	バレエセンタース クール 19:10～19:40 ゆかこ		
	ボウンススクール 19:45～20:15 ゆかこ		



日曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
ヨガ60 09:50～10:50 千葉 博美	ステップ 2 09:50～10:40 佐藤 恭子		キッズ スイミング 10:00～11:00
お腹シェイプ15 11:05～11:20	エアロ 2 11:05～11:55 佐藤 恭子		キッズ スイミング 11:00～12:00
アロマヒーリング ストレッチ30 11:35～12:05 隅田 佐知子			
	BAILA BAILA45 12:10～12:55 ハルナ		キッズ スイミング 12:00～13:00
MOVE BODY FIGHT30 13:10～13:40 隅田 佐知子	UMWD有料 クラス30 13:10～13:40 ハルナ	かんたんストレッチ 13:10～13:25 お腹シェイプ15 13:30～13:45	キッズ スイミング 13:00～14:00
オリジナル マーシャル45 13:55～14:40 平野 莉子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:55～14:40 ハルナ	列陣HIP 14:00～14:15 列陣ABS 14:20～14:35	キッズ スイミング 14:00～15:00
MOVEBODY POWER45 15:00～15:45 土屋 伸太郎	ステップ 1 15:00～15:40 DA I S U K E		アクアミット+F30 15:10～15:40 今井 圭子
			カラダをくちくち オリジナル アクアダンス30 15:50～16:20 今井 圭子
MOVEBODY FIGHT45 16:05～16:50 土屋 伸太郎	FULLSTEP MOVEMENT 16:00～16:45 DA I S U K E		
アロマヒーリング ストレッチ45 17:10～17:55 今井 圭子			
主な変更ありクラス (2022年3月スケジュールを基準に変更ありのクラス)			
【黄色】 担当者変更 レッスン変更		【赤】 新プログラム	
その他変更箇所に関しては、別紙をご覧ください。			
成人有料クラス・KIDSクラス			
【グレー】 KIDSクラス		【黒】 有料クラス 黄色枠は新設有料クラスです。	

