ティップネス五反田　2023年4月レッスンスケジュール(確定版)

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール
エアロ1 10:30～11:10 芋毛 真紀 予約	太極拳45 10:30～11:15 平畑 浩敬 予約		
ステップ2 11:30～12:20 長谷川 昌美 予約	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 11:35～12:20 芋毛 真紀 予約		ミット30 11:30-12:00 花村 育彦
			アクア オリジナル30 12:10-12:40 花村 育彦
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:35～13:20 AKI アップデート 予約	ヨガ45 12:35～13:20 澤田 勇人 予約	スタートFit ～お腹引き締め～20 12:30～12:50 スタートFit ～動けるカラダ～20 12:55～13:15	
【MOVE BODY】FIGHT30 13:35～14:05 高野 萌々子 アップデート 予約	ZUMBA30 13:35～14:05 Naoka 予約		はじめて四泳法 13:30～14:30 松永 和夫 [有料]
【MOVE BODY】POWER45 14:25～15:10 駒形 卓也 有料 予約	Naoka Style ～Latin～ 14:15～15:00 Naoka [有料] 有料 予約		有料
	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		
	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30		
キッズ空手 ジュニア 17:20～18:20			
【MOVE BODY】SHAPE45 19:00～19:45 浦谷 美帆 予約	予約 【MOVE BODY】FIGHT30 19:15～19:45 高橋 慧 アップデート		
【MOVE BODY】POWER45 20:05～20:50 高橋 慧 予約	NEW 【MOVE BODY】CONDITION45 20:05～20:50 浦谷 美帆 予約		

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール
バレエ45 10:25～11:10 ゆかこ 予約	アクティブ ストレッチ 10:35～11:05 駒形 卓也 予約		アクアミット+F30 10:30～11:00 高橋 彩
バレエスクール45 11:25～12:10 ゆかこ [有料] 有料 予約	美姿勢 ワークアウト 11:20～12:05 SAE 予約		アクアダンス30 11:10～11:40 高橋 彩
エアロ1 12:30～13:10 中西 郁代 予約	骨盤リズム ダイエット45 12:20～13:05 SAE 予約	スタートFit ～動けるカラダ～20 12:25～12:45 整えウォーク20 12:50～13:10	クロール ／背泳ぎ 12:00～13:00 川崎 潤史 [有料] 有料
フリースタイル ダンス45 13:25～14:10 森田 麻衣 予約	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 13:25～14:10 中西 郁代 予約		バタフライ ／平泳ぎ 13:10～13:55 川崎 潤史 [有料] 有料
【MOVE BODY】FIGHT45 14:25～15:10 駒形 卓也 有料 予約 アップデート	フリースタイル ダンス30 14:25～14:55 森田 麻衣[有料] 有料 予約		
キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		
キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:35～17:35	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30		
キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:40～18:40	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30		
	オリジナル		
【MOVE BODY】POWER45 19:05～19:50 橋爪 貴弘 予約	Flow Style Yoga45 19:00～19:45 宗吉 宏次 予約		
【MOVE BODY】FIGHT45 20:10～20:55 橋爪 貴弘 予約 アップデート	ZUMBA 20:05～20:50 新井 由美子 予約		

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール
エアロ2 10:30～11:20 藤野 慎士 予約	ヨガ45 10:25～11:10 増田 美香 予約		
エアロ1 11:40～12:20 藤野 慎士 予約	アクティブ ストレッチ 11:25～11:55 駒形 卓也 予約	スタートFit ～ヒップアップ～20 11:40～12:00	
	健康エール30 12:10～12:40 駒形 卓也 予約	スタートFit ～ダイエット～20 12:10～12:30	
【MOVE BODY】FIGHT45 12:50～13:35 岩崎 孝幸 予約	ZUMBA 12:55～13:40 YOSHI 予約		マイスター
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:50～14:35 松野 益 予約	HULA HULA 14:00～14:45 奈良 夢 予約		アクアミット+F30 13:00～13:30 寺本 強
			アクアダンス45 13:40～14:25 寺本 強
やさしいバレエ（バーレッスン） 14:55～15:40 北村 三佳子 予約	プライベート ペリーダンス スクール 15:00～16:30 目野 陽子 [有料] 予約		
初心者向け バレエスクール（センター） 15:50～16:20 北村 三佳子[有料] 有料 予約			施設貸出の為 スイムレーン 1コース使用 15:10～16:10
週替わり バレエスクール45 16:30～17:15 北村 三佳子 [有料] 有料 予約			
バレエ個別 リクエストスクール30 17:20～17:50 北村 三佳子[有料] 有料 予約			
	予約		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 18:50～19:35 山本 あゆ美 予約	【MOVE BODY】FIGHT30 18:55～19:25 橋爪 貴弘 アップデート		
【MOVE BODY】SHAPE30 19:50～20:20 橋爪 貴弘 予約	カラダほぐす YOGA45 19:40～20:25 SAYA 予約		
KICK OUT中級 20:35～21:35 岡田 敦子 [有料] 有料 予約			

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール
【MOVE BODY】POWER45 10:30～11:15 駒形 卓也 予約	ZUMBA 10:25～11:10 新井 由美子 予約		
エアロ1 11:35～12:15 知久 浩典 予約	NEW 【MOVE BODY】CONDITION45 11:30～12:15 新井 由美子 予約		AQUACAMP 11:45-12:15 駒形 卓也
ジャズダンス45 12:30～13:15 金子 礼二郎 予約	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 12:30～13:15 知久 浩典 予約		
ジャズダンス スクール45 13:30～14:15 金子 礼二郎 [有料] 有料 予約	ヒーリング ストレッチ45 13:30～14:15 知久 浩典 予約		
ペリーダンス フィットネス 14:30～15:15 目野 陽子 予約	健康エール30 14:35～15:05 駒形 卓也 予約		
キッズダンス キッズ 15:30～16:20	プライベート ペリーダンス スクール 15:30～17:00 目野 陽子 [有料] 有料 予約		
キッズダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30			
キッズダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30			
	オリジナル		
【MOVE BODY】POWER30 18:55～19:25 徳岡 隆之介 予約	Vinyasa Style Yoga45 18:50-19:35 勝田 真有 予約		
【MOVE BODY】FIGHT45 19:45～20:30 徳岡 隆之介 予約 アップデート	NEW 【MOVEBODY】CONDITION30 19:50～20:20 龍口 佳奈 予約		施設貸出の為 スイムレーン 1コース使用 19:30～20:30
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 20:45～21:30 Aya[有料] 有料 予約	エキストラ マーシャル ワークアウト45 20:45～21:30 徳岡 隆之介 [有料] 有料 予約		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール
	キッズ 体育のミカタ キッズ 8:30～9:30		
	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 9:30～10:30		キッズスイミング 5月から
エアロ2 10:20～11:10 MIDORI 予約	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 10:30～11:30		
ステップ1 11:30～12:10 MIDORI 予約	ストレッチ 12:00～12:30 岩崎 孝幸 予約		キッズスイミング 5月から
オリジナル VinyasaYoga FitStyle 12:40～13:40 赤沼 直美 予約	【MOVE BODY】FIGHT30 12:55～13:25 岩崎 孝幸 アップデート		キッズスイミング 5月から
【MOVE BODY】POWER45 14:00～14:45 高木 彩衣 予約	骨盤リズム ダイエット45 14:00～14:45 和佳子 予約		キッズスイミング 5月から
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:10～15:55 奈良 夢 予約	カラダほぐす YOGA45 15:05～15:50 和佳子 予約		キッズスイミング 5月から
フリースタイル ダンス60 16:20～17:20 ERINA 予約			キッズスイミング 5月から
フリースタイル ダンス フォローアップ 17:40～18:25 ERINA [有料] 有料 予約			

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	フリースペース	プール
	キッズ 体育のミカタ キッズ 8:30～9:30		
	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 9:30～10:30		キッズスイミング 5月から
オリジナル SALSATION 10:20～11:20 KIMIE 予約	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 10:30～11:30		
ZUMBA 11:40～12:25 KIMIE 予約			キッズスイミング 5月から
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:40～13:25 堤 悦子 予約 アップデート	ヨガ45 12:35～13:20 下田 実可子 予約		キッズスイミング 5月から
【MOVE BODY】POWER45 13:40～14:25 高橋 慧 予約	ペリーダンス フィットネス 13:35～14:20 岡部 育美 予約	スタートFit ～お腹引き締め～20 13:35～13:55 整えウォーク20 14:00～14:20	キッズスイミング 5月から
【MOVE BODY】FIGHT45 14:40～15:25 高野 萌々子 予約 アップデート	骨盤リズム ダイエット 14:35～15:20 岡部 育美 予約		
エアロ2 15:40～16:30 松尾 紀正 予約	カラダしぼる YOGA45 15:35～16:20 岡部 育美 予約		キッズスイミング 5月から
エアロ スキルアップ45 16:45～17:30 松尾 紀正 [有料] 有料 予約	NEW 【MOVE BODY】CONDITION45 16:40～17:25 高野 萌々子 予約		