10月

ティップネス瑞江店
グループエクササイズスケジュール

※政府の方針により、閉館時間やレッスン開始時間が変更になる場合がございます。

新レッスン・変更箇所
有料スクール・有料レッスン

月曜日

Aスタジオ
- 骨盤リズムダイエット 10:15～11:00 日暮 祐貴
- 整理券 / メリハリHIP20 11:20～11:40
- NEW【MOVE BODY】POWER30 12:00～12:30 藤本 和
- ヨガ60 12:50～13:50 千葉 博美
- アロマヒーリングストレッチ45 14:15～15:00 秋野 朝美
- 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
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30
- カラダしぼるYOGA30 19:30～20:00 上野 楓
- NEW【MOVE BODY】FIGHT30 20:25～20:55 上野 楓
- NEW【MOVE BODY】POWER45 21:15～22:00 田宮 啓佑

Bスタジオ
- 整理券 / ストレッチ20 10:45～11:05
- ベリーダンスフィットネス 11:30～12:15 庭月野 りよ
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:15～14:00 山本あゆ美
- DietClub 19:40～20:10 田中 祐
- エアロ2 20:40～21:30 DAISUKE

プール
- ベビースイミングベビー45 10:15～11:00
- キッズスイミングキッズ 11:00～12:00
- ウォーク＆ジョグ・ベーシック 14:00～14:20 渡
- アクアミットベーシック 14:30～14:50 渡
- キッズスイミングキッズ 15:30～16:30
- キッズスイミングジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズスイミングジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズスイミングジュニアⅢ 18:30～19:30
- アクアダンス45 20:00～20:45 井手 直樹

KIDSスタジオ
- ジャイアンツヴィーナスダンススクールリトルヴィーナス60 16:30～17:30
- ジャイアンツヴィーナスダンススクールリトルヴィーナス60 17:30～18:30

火曜日
休館日

水曜日

Aスタジオ
- エアロ1 10:25～11:05 金親 佐知子
- 部分シェイプ（お腹・下半身） 11:25～11:55
- スリムボクシング30 12:15～12:45 渡 直子
- ベリーダンスフィットネス 13:05～13:50 室安 砂織
- PILATES Inner Design45 14:15～15:00 尚武
- 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
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30
- オリジナルシェイプ45 19:35～20:20 尚武
- 整理券 / お腹シェイプ15 20:40～20:55
- キックシェイプ45 21:15～22:00 長嶺 真也

Bスタジオ
- ヨガ60 10:15～11:15 内田 宗子
- HULA HULA 11:40～12:25 内田 宗子
- アロマヒーリングストレッチ20 13:00～13:20
- 整理券
- 【有料】大人必須のトレーニング教室 15:15～16:15 尚武
- 【有料】ハイパーコア＆ヒップネス 18:35～19:05 尚武
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:30～20:15 じゅり花
- ヒーリングストレッチ45 20:35～21:20 尚武

プール
- ベビースイミングベビー45 10:15～11:00
- キッズスイミングキッズ 11:00～12:00
- アクアダンス30 12:30～13:00 角館 沙矢佳
- アクアミット+F30 13:10～13:40 角館 沙矢佳
- キッズスイミングキッズ 15:30～16:30
- キッズスイミングジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズスイミングジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズスイミングジュニアⅢ 18:30～19:30

KIDSスタジオ
- キッズストリートダンスキッズ 15:30～16:30
- キッズストリートダンスジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズストリートダンスジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズストリートダンスジュニアⅡ60 18:30～19:30
- 【有料】フリースタイルダンススクール 20:50～21:50 じゅり花

木曜日

Aスタジオ
- ステップ1 10:25～11:05
- シェイピング30 11:30～12:00 津川 幸子
- アクティブストレッチ 12:20～12:50 津川 幸子
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:15～14:00 山本 あゆ美
- エアロ1 14:20～1500 山本 あゆ美
- 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
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30
- カラダほぐすYOGA30 19:30～20:00 松本 敬代
- NEW【MOVE BODY】POWER45 20:20～21:05 竹内 亜美
- DietClub 21:25～21:55 竹内 亜美

Bスタジオ
- コンディショニングワークアウト 10:45～11:15 越川 とうこ
- 【有料】ワークアウトスクール 11:30～12:30 越川 とうこ 1・2・4週目
- カラダほぐすYOGA45 13:10～13:55 武守 佑真
- 【有料】やさしいラテンダンススクール 19:15～20:00 Shun
- ZUMBA 20:15～21:00 Shun

プール
- アクアダンス30 11:00～11:30 加藤 智枝
- アクアミット+F30 11:40～12:10 加藤 智枝
- 【有料】ステップアップスクール 13:15～14:00 村松 照子
- 【有料】会員制スイムスクール45 14:15～15:00
- キッズスイミングキッズ 15:30～16:30
- キッズスイミングジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズスイミングジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズスイミングジュニアⅢ 18:30～19:30

KIDSスタジオ
- キッズバレエキッズ 15:30～16:20
- キッズバレエジュニアⅠ 16:45～17:45
- キッズバレエジュニアⅡ 17:45～18:45

金曜日

Aスタジオ
- カラダほぐすYOGA45 10:15～11:00 櫻井 佳子
- 骨盤リズムダイエット 11:25～12:10 新谷 雪乃
- 整理券 / お腹シェイプ20 12:30～12:50
- NEW【MOVE BODY】FIGHT30 13:10～13:40 望月 愛紗
- 太極拳60 14:00～15:00 広瀬 純子
- 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
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30
- 【有料】テクニックマーシャル 19:20～19:50 柴田雅
- NEW【MOVE BODY】FIGHT45 20:05～20:50 柴田 雅
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:10～21:55 柴田 雅

Bスタジオ
- 親子で楽しむ運動あそび 10:15～11:15
- HULA HULA 12:45～13:30 井上 恵
- ZUMBA 13:55～14:40 Aki
- キッズ空手ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ空手ジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズ空手ジュニアⅢ 18:30～19:30
- エアロ2 20:10～21:00 金親 佐知子

プール
- クロール入門30 10:30～11:00
- 【有料】会員制スイムスクール45 11:15～12:00
- アクアダンス30 12:15～12:45 上野 楓
- アクアミット+F30 12:55～13:25 上野 楓
- 【有料】会員制スイムスクール45 13:45～14:30
- キッズスイミングキッズ 15:30～16:30
- キッズスイミングジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズスイミングジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズスイミングジュニアⅢ 18:30～19:30

KIDSスタジオ
- 花まる学習会 15:15～16:15
- 花まる学習会90 16:15～17:45
- 花まる学習会90 17:45～19:15

土曜日

Aスタジオ
- 整理券 / ストレッチ15 10:15～10:30
- エアロ1 10:45～11:25 上野 楓
- キッズ体育のミカタキッズ 12:00～13:00
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 13:00～14:00
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 14:00～15:00
- NEW【MOVE BODY】POWER45 15:30～16:15 竹内 亜美
- FULLSTEP MOVEMENT 16:40～17:25 上野 楓
- カラダほぐすYOGA30 17:50～18:20 上野 楓
- 【有料】セミパーソナルトレーニング講座 18:45～19:45 久保 悠治

Bスタジオ
- ベリーダンスフィットネス 10:35～11:20 庭月野りよ
- ZUMBA 11:40～12:25
- HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 12:45～13:30 小宮 知子
- 整理券 / お腹シェイプ15 13:50～14:05
- NEW【MOVE BODY】FIGHT45 14:25～15:10 長嶺 真也
- キッズチアダンス選抜90 15:30～17:00
- キッズチアダンス選抜90 17:15～18:45

プール
- ベビースイミング45 10:00～10:45 キッズジュニアⅠ 10:00～11:00
- キッズジュニアⅠ 11:00～12:00
- キッズジュニアⅡ（青9-1） 12:00～13:00
- キッズ（赤・黄・緑・水）ジュニアⅡ（紺10-1） 13:00～14:00
- キッズスイミングジュニアⅢ（白黒 TOP） 14:00～15:00
- キッズスイミングジュニアⅠ（オレンジ黄緑10-1） 15:00～16:00
- キッズスイミングジュニアⅠ（青9-6 青5-1） 16:00～17:00
- キッズスイミングジュニアⅡ（紺） 17:00～18:00
- キッズスイミングジュニアⅢ（白黒 TOP） 18:00～19:00

KIDSスタジオ
- キッズチアダンスキッズ 12:10～13:00
- キッズチアダンスジュニアⅠ 13:00～14:00
- キッズチアダンスジュニアⅡ 14:00～15:00
- キッズストリートダンスジュニアⅠ 16:00～17:00
- キッズストリートダンスジュニアⅡ 17:00～18:00
- キッズストリートダンスジュニアⅡ60 18:00～19:00

日曜日

Aスタジオ
- HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ60 10:30～11:30 梅沢 朱美
- NEW【MOVE BODY】POWER30 11:55～12:25 田中 祐
- NEW【MOVE BODY】FIGHT45 12:50～13:35 近谷 香月
- カラダほぐすYOGA45 13:55～14:40 伊藤 恵美子
- PILATES BODY MAKE45 15:10～15:55 亜希
- キックシェイプ30 16:20～16:50 上野 楓
- アロマヒーリングストレッチ30 17:10～17:40 上野 楓

Bスタジオ
- 美カラテFit 11:50～12:35 柴田 雅
- HIPHOPオリジナル 12:55～13:40 柴田 雅
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:00～14:45 じゅり花
- DietClub 15:20～15:50 望月 愛紗
- コアトレ×ダンス 16:15～16:45 亜希
- 【有料】ダンス入門60 16:55～17:55 亜希

プール
- キッズスイミングキッズ 10:00～11:00
- キッズスイミングキッズ 11:00～12:00 キッズスイミングジュニアⅠ 11:00～12:00
- キッズスイミングジュニアⅠ 12:00～13:00
- キッズスイミングジュニアⅡ 13:00～14:00
- キッズスイミングジュニアⅢ 14:00～15:00
- 【有料】会員制スイムスクール45 15:15～16:00
- クロール 16:10～16:40
- 【有料】スイミングサークル 17:00～18:00

KIDSスタジオ
- キッズ体育のミカタキッズ 10:00～11:00
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 11:00～12:00
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 12:00～13:00
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 13:00～14:00
- 【有料】フリースタイルパフォーマンスクラス 15:30～17:00 じゅり花
- 【有料】フリースタイルフォーメーションクラス 17:30～19:00 じゅり花