# ティップネス瑞江店

# 緊急事態宣言解除後スケジュール

※緊急事態宣言解除後、３月31日まではこちらのスケジュールとなります

## 月曜日

**Aスタジオ**
- 10:15～11:00 エイジレスワークアウト 日暮 祐貴
- 11:30～12:15 ベリーダンスフィットネス 庭月野 りよ
- 13:00～14:00 ヨガ60 千葉 博美
- 14:15～15:00 アロマヒーリングストレッチ45 秋野 朝美
- 15:30～16:30 キッズ体育のミカタキッズ
- 16:30～17:30 キッズ体育のミカタジュニアⅠ
- 17:30～18:30 キッズ体育のミカタジュニアⅡ
- 19:30～20:00 SQUEEZE YOGA 上野 楓
- 20:25～20:55 ファイティングラッシュ30 上野 楓
- 21:15～22:00 パワーラッシュ45 長嶺 真也

**Bスタジオ**
- 11:20～11:40 メリハリHIP20
- 12:00～12:20 フレックス20
- 13:20～14:05 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 山本あゆ美
- 19:45～20:15 DietClub 高田 香
- 20:40～21:30 エアロ2 大槻まき子

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

**KIDSスタジオ**
- 15:30～16:30 ジャイアンツヴィーナスダンススクールキッズヴィーナス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 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

## 火曜日

休館日

## 水曜日

**Aスタジオ**
- 10:30～11:10 エアロ1 金親 佐知子
- 11:45～12:30 HULA HULA 内田 宗子
- 13:00～13:45 ベリーダンスフィットネス 室安 砂織
- 14:15～15:00 PILATES Inner Design45 尚武
- 15:30～16:30 キッズ体育のミカタキッズ
- 16:30～17:30 キッズ体育のミカタジュニアⅠ
- 17:30～18:30 キッズ体育のミカタジュニアⅡ
- 19:35～20:20 オリジナルシェイプ45 尚武
- 20:40～20:55 お腹シェイプ15
- 21:15～22:00 キックシェイプ45 長嶺 真也

**Bスタジオ**
- 10:15～11:15 ヨガ60 内田 宗子
- 11:50～12:05 お腹シェイプ15
- 12:20～12:50 スリムボクシング30 渡 直子
- 15:15～16:15 大人必須のトレーニング教室 尚武【有料】
- 19:30～20:15 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE じゅり花
- 20:45～21:30 ヒーリングストレッチ45 尚武

**プール**
- 10:15～11:00 ベビースイミングベビー45
- 11:00～12:00 キッズスイミングキッズ
- 12:30～13:00 アクアダンス30 角舘 沙矢佳
- 13:10～13:40 アクアミット+F30 角舘 沙矢佳
- 14:00～14:45 スキルアップスクール 森田 智巳【有料】
- 15:30～16:30 キッズスイミングキッズ
- 16:30～17:30 キッズスイミングジュニアⅠ
- 17:30～18:30 キッズスイミングジュニアⅡ
- 18:30～19:30 キッズスイミングジュニアⅢ
- 20:10～20:55 スキルアップスクール 森田 智巳【有料】

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

## 木曜日

**Aスタジオ**
- 10:20～11:00 STEP1 谷 麻美
- 11:30～12:30 ワークアウトスクール 越川 とうこ【有料】2・4週目
- 13:00～13:45 カラダほぐすYOGA45 MIKA
- 14:15～15:00 BUMBUM MIKA
- 15:30～16:30 キッズ体育のミカタキッズ
- 16:30～17:30 キッズ体育のミカタジュニアⅠ
- 17:30～18:30 キッズ体育のミカタジュニアⅡ
- 19:45～20:30 パワーラッシュ45 竹内 亜美
- 21:00～21:45 ZUMBA Shun

**Bスタジオ**
- 11:35～11:55 メリハリABS20
- 12:05～12:25 シェイビング20
- 13:20～14:05 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 山本 あゆ美
- 19:30～20:15 カラダほぐすYOGA45 松本 淳代
- 20:50～21:20 DietClub 竹内 亜美

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

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

## 金曜日

**Aスタジオ**
- 10:15～11:00 カラダほぐすYOGA45 櫻井 佳子
- 11:30～12:15 エイジレスワークアウト 新谷 雪乃
- 12:45～13:30 HULA HULA 井上 恵
- 13:45～14:30 太極拳60 広瀬 純子
- 15:30～16:30 キッズ体育のミカタキッズ
- 16:30～17:30 キッズ体育のミカタジュニアⅠ
- 17:30～18:30 キッズ体育のミカタジュニアⅡ
- 19:20～19:50 テクニックマーシャル30 柴田 雅【有料】
- 20:05～20:50 ファイティングラッシュ45 柴田 雅
- 21:10～21:55 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 柴田 雅

**Bスタジオ**
- 10:15～11:15 親子で楽しむ運動あそび 庭月野 りよ
- 12:20～12:35 メリハリABS15
- 12:50～13:20 ファイティング30 望月 愛紗
- 16:30～17:30 キッズ空手ジュニアⅠ
- 17:30～18:30 キッズ空手ジュニアⅡ
- 18:30～19:30 キッズ空手ジュニアⅢ
- 20:30～21:15 カラダほぐすYoga45 金親 佐知子

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

**KIDSスタジオ**
- 15:15～15:30 花まる学習会
- 16:15～17:45 花まる学習会90
- 17:45～19:15 花まる学習会90

## 土曜日

**Aスタジオ**
- 10:20～11:00 エアロ1 上野 楓
- 11:30～12:00 アクティブストレッチ 渡 直子
- 12:30～13:30 キッズ体育のミカタキッズ
- 13:30～14:30 キッズ体育のミカタジュニアⅠ
- 14:30～15:30 キッズ体育のミカタジュニアⅡ
- 16:00～16:45 パワーラッシュ45 竹内 亜美
- 17:15～18:00 FULLSTEP MOVEMENT 上野 楓
- 19:00～19:45 セミパーソナルトレーニング講座 久保 悠治【有料】

**Bスタジオ**
- 10:30～11:15 ベリーダンスフィットネス 庭月野 りよ
- 11:45～12:30 ZUMBA 豊田 美樹
- 13:00～13:45 HATHA YOGAディープ ブレスフロウ45 小宮 知子
- 14:15～15:00 スリムボクシング45 長嶺 真也
- 15:30～17:00 キッズチアダンス選抜90
- 17:25～18:10 HATHA YOGAディープ ブレスフロウ45 内田 宗子

**プール**
- 10:00～10:45 ベビースイミング45
- 10:00～11:00 キッズスイミングキッズ（赤・黄色）
- 11:00～12:00 キッズスイミングキッズ（赤・黄色）
- 12:00～13:00 キッズスイミングキッズ（緑・水色）
- 13:00～14:00 キッズスイミングキッズ（緑・水色）
- 14:00～15:00 キッズスイミングジュニアⅢ（白黒 TOP）
- 15:00～16:00 キッズスイミングジュニアⅠ（オレンジ 黄緑10-1）
- 16:00～17:00 キッズスイミングジュニアⅠ
- 17:00～18:00 キッズスイミングジュニアⅡ
- 18:00～19:00 キッズスイミングジュニアⅢ

**KIDSスタジオ**
- 12:30～13:30 キッズチアダンスキッズ
- 13:30～14:30 キッズチアダンスジュニアⅠ
- 14:30～15:30 キッズチアダンスジュニアⅡ
- 16:00～17:00 キッズストリートダンスジュニアⅠ
- 17:00～18:00 キッズストリートダンスジュニアⅡ
- 18:00～19:00 キッズストリートダンスジュニアⅡ60

## 日曜日

**Aスタジオ**
- 10:30～11:30 HATHA YOGAディープ ブレスフロウ60 梅沢 朱美
- 12:00～12:15 筋活体操
- 12:15～12:30 筋活体操
- 13:00～13:45 ファイティングラッシュ45 上野 楓
- 14:15～15:00 カラダほぐすYOGA45 伊藤 恵美子
- 15:30～16:15 PILATES BODY MAKE45 亜希
- 16:45～17:25 エアロ1 大槻まき子
- 18:00～19:30 キッズチアダンス選抜90

**Bスタジオ**
- 11:40～12:25 美カラテFit 柴田 雅
- 12:45～13:30 HIPHOPオリジナル 柴田 雅
- 14:00～14:45 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE じゅり花
- 15:15～15:35 メリハリABS
- 16:00～16:30 Diet Club 望月 愛紗
- 17:00～18:00 ダンス入門60 亜希【有料】

**プール**
- 10:00～11:00 キッズスイミングキッズ
- 11:00～12:00 キッズスイミングキッズ
- 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Ⅰ
- 13:00～14:00 キッズスイミングジュニアⅡ
- 14:00～15:00 キッズスイミングジュニアⅢ
- 15:15～16:00 会員制スイムスクール45【有料】
- 16:10～16:40 クロール入門30
- 17:30～19:00 スイミングサークル 19:15～20:15【有料】

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

※新型コロナウイルス対応のため特別スケジュール営業となっております。
※都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。
※定員縮小のため通常営業時よりも参加人数に制限をさせていただいております。
※有料スクール日程については各インフォメーションでの確認、またはフロントにてお問合せください。