2024 ティップネス明大前グループエクササイズ

4月 暫定版スケジュール

月曜日

Aスタジオ
- ヴィンヤサヨガ45 09:55～10:40 戸高 景子 [予]
- BAILA BAILA45 11:05～11:50 きょーこ [予]
- 健康エール45 12:10～12:55 北條 彩香 [予]
- 【MOVE BODY】POWER30 13:15～13:45 北條 彩香
- NEW 【MOVE BODY】DANCE30 14:15～14:45 吉田 朋美
- アクティブ ストレッチ 15:05～15:35 吉田 朋美 [予]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 18:40～19:10 杉本 夢来
- 【MOVE BODY】POWER45 19:30～20:15 杉本 夢来 [予]
- 【MOVE BODY】CONDITION30 20:35～21:05 杉本 夢来

Bスタジオ
- やさしいバレエ 10:00～10:45 山門 純子 [予]
- 【有料】バレエスクール60 11:00～12:00 山門 純子 [予]
- ベリーダンスフィットネス 12:20～13:05 きょーこ [予]
- PILATES BODY MAKE45 13:25～14:10 きょーこ [予]
- エアロ１ 筋コンなし 14:35～15:15 新村 卓也 [予]
- カラダほぐすYOGA45 15:40～16:25 新村 卓也 [予]
- NEW SPARTAN BODY20 18:40～19:00 青木 龍之助
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:20～20:05 安倍 浩子 [予]
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 20:25～21:10 安倍 浩子 [予]

プールA
- 【有料】カラダ調整ストレッチ 10:15～10:45 小倉 敬子
- アクアオリジナル45（サーキット） 10:55～11:40 小倉 敬子
- 【有料】はじめて4泳法45 11:50～12:35 松永 和夫
- 【有料】らくらくバタフライ50 15:10～16:00 河本 耕平
- 【有料】初級4泳法50 16:10～17:00 河本 耕平

火曜日

Aスタジオ
- カラダほぐすYOGA30 10:00～10:30 添田 美帆 [予]
- シェイピング30 10:50～11:20 添田 美帆 [予]
- 健康エール30 11:45～12:15 吉田 朋美 [予]
- マーシャルオリジナル（YOSHITA STYLE） 12:35～13:20 吉田 朋美 [予]
- 【MOVE BODY】SHAPE30 13:45～14:15 吉田 朋美 [予]
- 【有料】ZUMBA(50分) 14:40～15:30 有里巳 [予]
- NEW FAST WALK30 18:40～19:10 大谷 知加 [予]
- 【MOVE BODY】POWER45 19:30～20:15 Nori [予]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:35～21:20 青木 龍之助 [予]

Bスタジオ
- やさしい気功30 09:55～10:25 田辺 文子 [予]
- 【有料】太極拳60 10:35～11:35 田辺 文子 [予]
- HULA HULA 11:50～12:35 百瀬 容子 [予]
- BASE WALK45 12:55～13:40 百瀬 容子 [予]
- NEW 【MOVE BODY】DANCE30 14:00～14:30 百瀬 容子
- 【有料】コンテンポラリーダンススクール120 15:15～17:15 広田 恵理子 [予]
- ヴィンヤサヨガ45 18:30～19:15 小林 謙 [予]
- BAILA BAILA45 19:35～20:20 山崎 明美 [予]
- エアロ１ 筋コンなし 20:40～21:20 大谷 知加 [予]

プールA
- アクアミット＋F45 11:05～11:50 福毛 友紀 [整]
- アクアダンス30 12:00～12:30 福毛 友紀 [整]
- ウォーク＆ジョグ30 13:30～14:00 高田 巌
- アクアオリジナル30（アクアピラティス） 14:05～14:35 高田 巌
- 【有料】クロール入門45 14:40～15:25 高田 巌

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ
- 全身シェイプ 10:00～10:20 北條 彩香
- 免疫ケア体操 10:25～10:45 北條 彩香
- 【MOVE BODY】POWER30 11:10～11:40 北條 彩香
- アクティブ ストレッチ 12:10～12:40 北條 彩香 [予]
- 【MOVE BODY】CONDITION45 13:00～13:45 吉田 朋美 [予]
- 【MOVE BODY】SHAPE45 14:10～14:55 吉田 朋美 [予]
- ヨガ45 15:15～16:00 小倉 敬子 [予]
- 【有料】体が動かしやすくなるためのヨガ 16:15～17:00 小倉 敬子 [予]
- 【MOVE BODY】POWER30 18:35～19:05 知久 浩典
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 19:25～20:10 杉本 夢来 [予]
- 【MOVE BODY】SHAPE45 20:30～21:15 鈴木 泰斗 [予]

Bスタジオ
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 09:55～10:40 澤田 麻未 [予]
- 骨盤リズムダイエット45 11:00～11:45 龍野 晴香 [予]
- ベリーダンスフィットネス 12:05～12:50 龍野 晴香 [予]
- BAILA BAILA45 13:10～13:55 百瀬 容子 [予]
- ZUMBA 14:15～15:00 百瀬 容子 [予]
- 【有料】スキルアップバレエスクール120 15:15～17:15 広田 恵理子 [予]
- 【MOVE BODY】CONDITION30 18:40～19:10 杉本 夢来
- ヴィンヤサヨガ45 19:30～20:15 知久 浩典 [予]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:30～21:15 土屋 正樹 [予]
- 【有料】基礎からのフリースタイルダンス45 21:25～22:10 土屋 正樹 [予]

プールA
- アクアダンス45 11:25～12:10 花村 育彦
- 【有料】泳ぎの基礎 12:30～13:15 川崎 潤史 [有]
- 【有料】スイムスクール60 初級平泳ぎ&バタフライ 14:05～15:05 川崎 潤史 [有]

金曜日

Aスタジオ
- ステップ１ 09:55～10:35 高田 巌 [予]
- 【有料】TAKADA STYLE AERO 10:50～11:50 高田 巌 [予]
- エアロ１ 筋コンなし 12:10～12:50 戸原 千波 [予]
- 美姿勢ワークアウト 13:10～13:55 戸原 千波 [予]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:15～15:00 杉本 夢来 [予]
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 15:20～16:05 杉本 夢来 [予]
- 【MOVE BODY】POWER30 19:20～19:50 Nori
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:15～21:00 Nori [予]

Bスタジオ
- 太極拳45 10:00～10:45 田辺 文子 [予]
- ヨガ45 11:10～11:55 松成 広子 [予]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:25～13:10 下郡山 育江 [予]
- BAILA BAILA45 13:35～14:20 奈良 夢 [予]
- バレエ60（バー45＋センター入門） 14:40～15:40 李 賢仙 [予]
- 【有料】センターバレエ 15:55～16:40 李 賢仙 [予]
- 【有料】作品バレエ 16:50～17:20 李 賢仙 [予]
- ヨガ30 18:30～19:00 Nori [予]
- ベリーダンスフィットネス 19:20～20:05 メイン：きょーこ [予]

プールA
- アクアダンス30 12:15～12:45 高田 巌
- 【有料】初級2泳法 ～クロール・背泳ぎ～ 12:50～13:35 高田 巌
- 【有料】4泳法習得45 13:40～14:25 高田 巌
- アクアミット＋F30 14:45～15:15 小倉 敬子
- 【有料】カラダ調整ストレッチ 15:25～15:55 小倉 敬子

土曜日

Aスタジオ
- カラダしぼるYOGA45 09:55～10:40 西沢 浩輔 [予]
- エアロ１ 筋コンなし 11:00～11:40 西沢 浩輔 [予]
- NEW FAST WALK30 12:00～12:30 西沢 浩輔 [予]
- 【有料】KICKOUT 12:45～13:45 ゆりっぺ [予]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:00～14:45 上田 航 [予]
- 【MOVE BODY】POWER45 15:05～15:50 杉本 夢来 [予]
- エアロ２③Hard 16:10～17:00 前野 光治 [予]
- 【有料】MAENO STYLE STEP 17:20～18:10 前野 光治 [予]
- 【MOVE BODY】SHAPE45 18:30～19:15 Rei [予]

Bスタジオ
- 【有料】エアロ＆シェイプ60 09:55～10:55 新井 由美子 [予]
- カラダほぐすYOGA30 11:15～11:45 新井 由美子 [予]
- 【MOVE BODY】CONDITION30 12:00～12:30 新井 由美子
- NEW 【MOVE BODY】DANCE45 12:50～13:35 新井 由美子 [予]
- POWER YOGA60 13:55～14:55 林 ゆみ [予]
- ヴィンヤサヨガ45 15:10～15:55 林 ゆみ [予]
- NEW 【MOVE BODY】DANCE30 16:15～16:45 杉本 夢来
- 【MOVE BODY】FIGHT30 17:35～18:05 Rei

プールA
- ウォーク＆ジョグ30 12:10～12:40 米田 幹子
- アクアダンス30 12:50～13:20 米田 幹子
- フィンスイム30 15:20～15:50 川崎 潤史
- 【有料】スイムスクール45 初級4泳法 15:55～16:40 川崎 潤史
- 【有料】スイム1000 16:45～17:30 川崎 潤史

日曜日

Aスタジオ
- エアロ２① Standard 09:55～10:45 名原 麻里 [予]
- 骨盤リズムダイエット45 11:10～11:55 SAE [予]
- ベリーダンスフィットネス 12:15～13:00 SAE [予]
- 【MOVE BODY】FIGHT30 13:20～13:50 青木 龍之助
- 【MOVE BODY】POWER30 14:10～14:40 青木 龍之助
- アクティブ ストレッチ 15:00～15:30 吉田 朋美 [予]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 15:50～16:35 鈴木 泰斗 [予]
- 【MOVE BODY】POWER45 16:55～17:40 鈴木 泰斗 [予]
- マーシャルオリジナル（YOSHITA STYLE） 18:00～18:45 吉田 朋美 [予]

Bスタジオ
- ヨガ45 09:55～10:40 山本 裕美 [予]
- ZUMBA 11:05～11:50 名原 麻里 [予]
- BASE WALK30 12:10～12:40 小館 晨子 [予]
- カラダしぼるYOGA45 13:00～13:45 小館 晨子 [予]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:05～14:50 安倍 浩子 [予]
- ZUMBA 15:05～15:50 安倍 浩子 [予]
- カラダほぐすYOGA45 16:10～16:55 安倍 浩子 [予]
- 【有料】全国どこでもBAILA BAILAスクール60 17:15～18:15 ハルナ

プールA
- アクアダンス45 11:15～12:00 小倉 敬子
- 【有料】バタフライ50 13:10～14:00 河本 耕平
- 【有料】スキルアップ4泳法50 14:10～15:00 河本 耕平

9:00 / 15 / 30 / 45 / 10:00 / 15 / 30 / 45 / 11:00 / 15 / 30 / 45 / 12:00 / 15 / 30 / 45 / 13:00 / 15 / 30 / 45 / 14:00 / 15 / 30 / 45 / 15:00 / 15 / 30 / 45 / 16:00 / 15 / 30 / 45 / 17:00 / 15 / 30 / 45 / 18:00 / 15 / 30 / 45 / 19:00 / 15 / 30 / 45 / 20:00 / 15 / 30 / 45 / 21:00 / 15 / 30 / 45 / 22:00 / 15 / 30 / 45 / 23:00