2021年 9月 グループエクササイズタイムスケジュール（特別版）

ティップネス小岩店

※赤枠・・・前月からの変更点

スタジオレッスンご参加はitipnessのレッスン予約サービスをご利用頂きます。
詳細は右下説明欄をご参照下さい。

本スケジュールは館内でご撮影頂けます。

← 静的プログラム　← 動的プログラム

月曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00				
11:00	エアロ1 10:50～11:30 金親 佐知子	ヨガ45 10:40～11:25 千葉 博美		ベビースイミング45 11:00～11:45
12:00	気功45 12:00～12:45 広瀬 純子	HULAHULA 12:10～12:55 naho	メリハリHIP15 12:10～12:25 メリハリABS15 12:30～12:45	
13:00	パワーラッシュ45 13:15～14:00 高橋 優也	アロマヒーリングストレッチ30 13:25～13:55 辻本 瑠子		
14:00	カラダほぐすYOGA45 14:30～15:15 長谷川 昌美	スリムボクシング30 14:20～14:50 高橋 優也		週替わり4泳法 14:00～15:00 名倉 和希 有料
15:00	エンジョイステップ 15:30～16:20 長谷川 昌美 有料 ◆	キッズバレエ キッズ 15:30～16:30		キッズスイミング キッズ 15:30～16:30
16:00		キッズバレエ ジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30
17:00		キッズバレエ ジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30
18:00				キッズスイミング ジュニアⅢ 18:30～19:30
19:00	TRAINING CLUB 19:10～19:25 担当 本間 誠真			
20:00	【月替わり】エアロ/ステップ2 19:40～20:30 ポプ ササキ ◆	美カラデFit 19:35～20:20 荒川 由美		フリースイミングサークル45 20:00～20:45
21:00	※奇数月エアロ 偶数月ステップ ポプのSTEP ～a la carte～ 20:45～21:35 ポプ ササキ 有料 ◆	ベリーダンスフィットネス 20:40～21:25 鹿月野 りよ		
22:00				
23:00				

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00	カラダほぐすYOGA30 10:40～11:10 杉野 久美子	太極拳45 10:35～11:20 鈴木 咲子		アクアダンス45 10:30～11:15 加藤 智枝
11:00	ステップ1 11:35～12:15 MIDORI			
12:00		アクティブストレッチ 12:30～13:00 島田 志緒		
13:00	キックシェイプ30 13:15～13:45 島田 志緒	バレエ基礎スクール90 13:30～15:00 去石 有智子 有料		アクアミット+F30 13:15～13:45 新谷 雪乃
14:00	HATHAYOGA ディープフレフロウ45 14:05～14:50 内田 宗子			アクアダンス30 13:55～14:25 新谷 雪乃
15:00	太極剣32式 ～スクール60～ 15:10～16:10 広瀬 純子 有料	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	メリハリABS15 15:15～15:30 美骨Motion 15:35～15:55	スイムトレーニング60 15:00～16:00 松永 和夫 有料
16:00		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30		
17:00		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30		
18:00	HULAHULA 19:30～20:15 今村 裕子	カラダほぐすYOGA30 19:40～20:10 小林 賀章	シェイビング15 20:00～20:15	スイミングスクール ～初級4泳法～ 19:30～20:15 福井 淳一 有料 平泳ぎ入門20 20:20～20:40 福井 淳一
19:00	ファイティングラッシュ45 20:35～21:20 櫻庭 春樹 ◆	BAILA BAILA45 20:30～21:15 小林 賀章		
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

水曜日

休館日

木曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00	骨盤リズムダイエット 10:25～11:10 小林 亮子	カラダほぐすYOGA45 10:30～11:15 杉野 久美子		
11:00	ZUMBA 11:35～12:20 小林 亮子	～姿勢改善～美トレーニング 11:30～12:15 森山 誠子 有料		初級ワンポイントスクール 11:30～12:15 福井 淳一 有料
12:00		キックシェイプ30 12:30～13:00 本間 誠真		
13:00	ステップ2 12:45～13:35 森山 誠子 ◆	BAILA BAILA45 13:15～14:00 AKI	トータルリカバリー 13:15～13:35 シェイビング15 13:40～13:55	ストレッチアクア30 13:20～13:50 栗山 秀一
14:00	エアロ2 13:55～14:45 森山 誠子 ◆	ジャズダンススクール60 14:10～15:10 AKI 有料		アクアダンス30 14:00～14:30 栗山 秀一
15:00	ヨガ45 15:15～16:00 江口 わこ	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		初めてでも安心！ゆっくり綺麗に4泳法 14:45～15:30 栗山 秀一 有料
16:00		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30		
17:00		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30		
18:00	パワーラッシュ45 19:40～20:25 土倉 英丈	エアロ2 19:30～20:20 DAISUKE ◆		
19:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:45～21:30 松野 猛 ◆	FULLSTEP MOVEMENT 20:40～21:25 DAISUKE	メリハリHIP15 20:35～20:50 メリハリABS15 20:55～21:10	
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00	エアロ2 10:15～11:05 十二町 絵梨子 ◆	アクティブストレッチ 10:35～11:05 島田 志緒		※下部に泳法記載 4泳法入門20 11:00～11:20 岡田 祥代
11:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:20～12:05 十二町 絵梨子 ◆	ヨガ45 11:25～12:10 今井 圭子		フィンスイム20 11:30～11:50 岡田 祥代
12:00	ベリーダンスフィットネス 12:20～13:05 十二町 絵梨子		※12:30～12:45 メリハリUPPER BODY15	
13:00			はじめてボクシング20 12:50～13:10	
14:00	美カラデFit 13:25～14:10 高橋 優也	Belly Dance 13:20～14:00 十二町 絵梨子 有料		
15:00	42式太極拳 14:30～15:00 山路 順子 有料	PILATES Inner Design45 14:20～15:05 尚武		アクアダンス45 14:15～15:00 蓮 三恵
16:00	太極拳45 15:15～16:00 山路 順子 有料	キッズ ストリートダンス キッズ 15:30～16:30	女性の為の美BODYトレーニング教室 15:20～16:20 尚武 有料	スイムトレーニング60 15:15～16:15 福井 淳一 有料
17:00	太極拳スクール45 ～基礎編～ 16:15～17:00 山路 順子 有料	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30		
18:00		キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30		ステップアップスクール45 18:30～19:15 村松 照子 有料
19:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:40～20:25 石原 小夜子 ◆	キックシェイプ45 19:35～20:20 高橋 優也	TRXオールワークアウト 20:10～20:30	マスタートレーニング 19:20～20:20 村松 照子 有料
20:00	パワーラッシュ45 20:45～21:30 高橋 優也	骨盤リズムダイエット30 20:45～21:15 石原 小夜子		
21:00				
22:00				
23:00				

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00	骨盤リズムダイエット 10:20～11:05 Asami	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:15～11:15		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 10:00～11:00
11:00	エアロ1 11:30～12:10 佐藤 恭子	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:15～12:15		ベビースイミング45 11:00～11:45
12:00	ステップ2 12:30～13:20 佐藤 恭子 ◆	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:15～13:15	シェイビング15 12:30～13:45 トータルリカバリー 12:50～13:10	アクアダンス45 12:00～12:45 塚田 美香
13:00	ヴィンヤサヨガ45 13:55～14:40 森田 昌治	※13:50よりご整列開始		アクアロジック 12:55～13:25 塚田 美香 有料
14:00	パワーラッシュ45 15:05～15:50 高橋 優也	やさしいバレエ 14:50～15:35 小野 朝子		初中級クロール・背泳ぎ 13:45～14:30 福井 淳一 有料
15:00	ZUMBA 16:15～17:00 Aki	バレエ ～センターレッスン～ 15:50～16:50 小野 朝子 有料	メリハリHIP15 16:10～16:25 メリハリABS15 16:30～16:45	キッズスイミング キッズ 15:30～16:30
16:00				キッズスイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30
17:00	ファイティングラッシュ45 17:20～18:05 高橋 優也 ◆	アクティブストレッチ 17:15～17:45 櫻庭 春樹		
18:00				キッズスイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30
19:00	シェイビング30 18:25～18:55 高橋 優也			キッズスイミング ジュニアⅢ 18:30～19:30
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00	ステップ1 10:35～11:15 前野 光治	HULAHULA 10:40～11:25 内田 宗子		キッズスイミング キッズ 10:00～11:00
11:00	エアロ2 11:35～12:25 前野 光治 ◆	カラダほぐすヨガ45 11:45～12:30 内田 宗子		キッズスイミング ジュニアⅠ 11:00～12:00
12:00				キッズスイミング ジュニアⅡ 12:00～13:00
13:00	ファイティングラッシュ45 12:55～13:40 荒川 由美 ◆	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:00～13:45 HIRO ◆		キッズスイミング ジュニアⅢ 13:00～14:00
14:00	パワーラッシュ45 14:10～14:55 徳安 哲也	やさしいストリートダンス 14:05～14:50 HIRO		スイミングスクール ～ワンポイント泳法スクール～ 14:15～15:15 福井 淳一 有料
15:00	美カラデFit45 15:15～16:00 徳安 哲也	カラダほぐすYOGA45 15:10～15:55 伊地知 義生		
16:00	Diet Club 16:20～16:50 櫻庭 春樹	※15:10よりご整列開始 バレエ45 16:20～17:05 去石 有智子		
17:00	ベリーダンスフィットネス 17:15～18:00 鹿月野 りよ	バレエ ～センターレッスン～ 17:15～18:00 去石 有智子 有料	メリハリHIP15 17:20～17:35 メリハリABS15 17:40～17:55	
18:00		バレエ～ポワント～ 18:10～18:40 去石 有智子 有料		
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

《各レッスン難易度について》

【 ◆ 】…レッスンに慣れてきた方向けのクラスです
それ以外 …どなたでもご参加頂けます。強度を調整しながらお楽しみ下さい。

《各プログラム定員について》

■Aスタジオ　静的プログラム45名　動的プログラム32名
■Bスタジオ　静的プログラム32名　動的プログラム24名　（バレエ27名）
■ジム　静的プログラム10名　動的プログラム8名　TRXプログラム6名
■プール　アクアビクス　50名　　■無料スイミングクラス　15名

【4泳法入門20クラスの泳法について】

1週目：クロール　2週目：背泳ぎ　3週目：平泳ぎ
4週目：バタフライ　※5週目：クロール

《レッスン予約サービスについて》

- 全スタジオクラスが予約対象となります。ジム・プール・各有料レッスンは対象外です。
- バレエクラスのみ参加枠のみのご予約となります。入場順はご整列順となります。
- 予約開始はiTIPNESSで該当クラスの1週間前のクラス終了時刻の10分後からとなります
- WEB予約はレッスン開始30分前までご利用頂けます。以降はご予約頂けません
- ご予約者のご入場は15分前よりインストラクターの準備が整い次第ご案内致します
  5分前までにお越し頂けなかった場合は空き枠として開放させて頂きますので予めご了承ください。
- 当日枠でのご参加は、前のレッスン開始後にスタジオ入口前より番号上に荷物を置いてお待ち頂けます。レッスン開始5分前に空きがある場合のみご参加頂けます。
  （朝1クラス→オープン後より　平日夜1本目クラス→レッスン開始30分前よりお並び頂けます。
  ご予約者の入場完了後、入口前よりお並び頂き、ご整列順にご案内致します。
- 電話予約・店舗での代理予約は一切行っておりません。