【暫定版】2024年4月　ティップネス鶴見店　レッスンスケジュール　第２校

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
ラテンダンススクール30 9:50～10:20 Shun			
有料			
やさしいラテン 10:35～11:20 Shun	ヨガ60 10:20～11:20 窪田　みゆき		ベビースイミング45 10:30～11:15
			ウォーク＆ジョグベーシック 11：30～11：50
健康エール45 11:45～12:30 中西　陽平	ベリーダンスフィットネス 11:40～12:25 yoko		AQUA　CAMP30 12：00～12：30 湯浅　香織
【MOVE BODY】POWER30 12:50～13:20 中西　陽平	HULA HULA 12:45～13:30 yoko		はじめてスイム30 12：45～13：15 菅原　幸
【MOVE BODY】DANCE45 13:40～14:25 望月　美貴	骨盤リズムダイエット45 13:50～14:35 市川　和子		
ステップ２ 14:40～15:30 望月　美貴			
	体育のミカタ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
キッズチアダンス ジュニアスキルアップ45 16:30～17:15	体育のミカタ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30
キッズチアダンス 選抜90 17:15～18:45	体育のミカタ 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30
			キッズスイミング 18:50～19:50
【MOVE BODY】SHAPE45 19：15～20：00 kanako	骨盤リズムダイエット45 19:20～20:05 渡辺　藤美恵		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:20～21：05 ｋａｎａｋｏ	エアロ2 20：20～21：10 渡辺　藤美恵	スタートFIT お腹引き締め 20:10～20：30 / SPARTAN BODY20 20:35～20：55	スイミングサークル60
オリジナルダンススクール45 21:15～22:00 ｋａｎａｋｏ	カラダほぐすYOGA30 21:25～21:55 渡辺　藤美恵		
有料			

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
BASE WALK45 10:00～10:45 浜口　奈月	ヨガ50 10:00～10:50 斉藤　朋子		中級四泳法 09:55～10:55 江波　久美子
	有料		有料
骨盤リズムダイエット30 11:10～11:40 斉藤　朋子	カラダしぼるYOGA45 11:05～11:50 浜口　奈月		スイミング800 11:05～11:50 江波　久美子
エアロ1 12:05～12:45 斉藤　朋子	【MOVE BODY】CONDITION30 12:10～12:40 潮見　裕子		
ZUMBA45 13:05～13:50 潮見　裕子	太極拳45 13:00～13:45 金子　紀子		
【MOVE BODY】FIGHT30 14:05～14:35 中村　大翔	太極拳スクール60～四十八式・太極扇～ 14:00～15:00 金子　紀子		
	有料		
	体育のミカタ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
	体育のミカタ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30
	体育のミカタ 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30
			キッズスイミング 18:50～19:50
カラダほぐすYOGA45 19:30～20：00 加藤　智枝	たのしくおどるジャズダンス 19:15～20:00 渡辺　知英子	TRX オールワークアウト 19：40～20：00	
【MOVE BODY】POWER30 20：15～20：45 森　恵里佳	カラダしぼるYOGA45 20:15～21:00 加藤　智枝		クロール　入門30 20:00～20:30 松田　志保
【MOVE BODY】FIGHT45 21:05～21:50 森　恵里佳			クロールスキルアップ 20:40～21:25 松田　志保
			有料

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
ノンストップBAILA BAILA60 09:50～10:50 笠松　祐子	ストレッチ30 10:20～10:50 生方　奈美		ベビースイミング45 10:30～11:15
アロマヒーリングストレッチ45 11:05～11:50 笠松　祐子	【MOVE BODY】FIGHT45 11:05～11:50 生方　奈美		
カラダほぐすYOGA45 12:10～12:55 ｓａｔｏｅｒｉ	健康エール30 12:05～12:35 生方　奈美		クロール　入門30 11:40～12:10 小野　亜里沙
ステップ２ 13:15～14:05 ｓａｔｏｅｒｉ	バレエ45 13:00～13:45 日野原　明恵	スタートFIT お腹引き締め 13:10～13：30	ステップアップ四泳法～背泳ぎ～ 12:20～13:05 小野　亜里沙
			有料
	バレエスクール60 14:00～15:00 日野原　明恵	トータルリカバリー 13:40～14：00	
	有料		
キッズチアダンスキッズ 15:30～16:30	体育のミカタ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
キッズチアダンスジュニアⅠ 16:30～17:30	体育のミカタ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30
キッズチアダンスジュニアⅡ 17:30～18:30	体育のミカタ 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30
			キッズスイミング 18:50～19:50
【MOVE BODY】DANCE30 19:20～19:50	カラダほぐすYOGA45 19:10～19:55 潮見　裕子		
【MOVE BODY】SHAPE30 20:10～20:40 木村　亜莉沙	ZUMBA 20:10～20:55 潮見　裕子		
【MOVE BODY】FIGHT45 21:00～21:45 木村　亜莉沙			

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
ヨガ45 10:00～10:45 加藤　智枝	ジャズダンススクール60 10:00～11:00 渡辺　知英子		ベビースイミング45 10:30～11:15
有料			
シェイピング45 11:05～11:50 湯浅　香織	たのしくおどるジャズダンス 11:10～11:55 渡辺　知英子		アクアダンス30 11:40～12:10 木村　亜莉沙
ステップⅠ 12:15～12:55 MIKA	リラックスストレッチ 12:15～13:00 渡辺　知英子		バタフライ入門30 12:35～13:05 小野　亜里沙
エアロ1 13:15～13:55 油田　豪	カラダほぐすYOGA45 13:20～14:05 MIKA		
エアロ2 14:15～15:05 油田　豪	【MOVE BODY】FIGHT30 14:30～15：00 大谷　知加		
	体育のミカタ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
キッズストリートダンスジュニアⅠ 16:30～17:30	体育のミカタ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30
キッズストリートダンスジュニアⅡ 17:30～18:30	体育のミカタ 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30
キッズストリートダンスジュニアⅢ 18:30～19:30	【MOVE BODY】FIGHT30 19:10～19：40 中村　大翔		キッズスイミング 18:50～19:50
HATA YOGA45 20:00～20:45 武守　佑真	ダンス基礎 19:55～20:40 芝　純一	スタートFIT お腹引き締め 20:00～20：20 / SPARTAN BODY20 20:25～20：45	スイミングサークル60 20:00～21:00
ヒーリングストレッチ30 21:00～21:30 武守　佑真	HOUSE DANCEスクール60 20：50～21：50 芝　純一		
	有料		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
			キッズスイミング 8:30～9:30
HULA HULA 有料クラス30 09:50～10:20 ハルナ			
有料			
HULA HULA 10:30～11:15 ハルナ	BASE WALK45 10:25～11:05 鳥谷部　裕子		キッズスイミング 10:00～11:00
【MOVE BODY】POWER45 11:35～12:20 鳥谷部　裕子	カラダしぼるYOGA45 11:30～12:15 ハルナ		キッズスイミング 11:00～12:00
BAILA BAILA45 12:40～13:25 高　いづみ	FAST WALK45 12:35～13:20 湯浅　香織		キッズスイミング 12:00～13:00
NEW			
ヨガ60 13:40～14:40 SEIHO	スタートFIT お腹引き締め 13:40～14：00		ベビースイミング45 13:30～14:30
【MOVE BODY】SHAPE30 14：50～15:20 川口　大輔	体育のミカタ 15:00～16:00		キッズスイミング 15:00～16:00
【MOVE BODY】POWER30 15:40～16:20 川口　大輔	体育のミカタ 16:00～17:00		キッズスイミング 16:00～17:00
【MOVE BODY】FIGHT45 16:30～17:15 中西　陽平	体育のミカタ 17:00～18:00		キッズスイミング 17:00～18:00
			キッズスイミング 18:15～19:15

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
エアロ～Special～ 10:00～10:50 松尾　紀正	カラダしぼるYOGA45 10:10～10:55 森　恵里佳		キッズスイミング 10:00～11:00
有料			
ステップ２ 11:10～12:00 松尾　紀正	【MOVE BODY】FIGHT45 11:10～11:55 森　恵里佳		キッズスイミング 11:00～12:00
アロマヒーリングストレッチ45 12:20～13:05 松尾　紀正	【MOVE BODY】DANCE45 12:20～13:05		
	NEW		
【MOVE BODY】POWER45 13：25～14：10 木村　亜莉沙	ヨガ45 13:25～14:10 亜彩		スイミングサークル60 13:00～14:00
【MOVE BODY】SHAPE45 14：25～15:10 木村　亜莉沙	ZUMBA45 14:25～15:10 笠松　裕子		アクアダンス45 14:30～15:15 滝澤　由久子
FAST WALK30 15:25～15:55 木村　亜莉沙	骨盤リズムダイエット45 15:25～16:10 笠松　裕子		
NEW			
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:20～17:05 kanako			