2022年
4月

【確定版】ティップネス鶴見店 グループエクササイズ タイムスケジュール

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
やさしいラテン 9:50～10:35 Shun			
ラテンダンススクール30 10:50～11:20 Shun (有料)	ベリーダンスフィットネス 10:50～11:35 ｙｏｋｏ	TRX オールワークアウト 11:00～11:20	ベビースイミングビギナー・アドバンス 10:30～11:15
ヨガ45 11:40～12:25 窪田 みゆき	ベリーダンスフィットネス有料クラス30 11:50～12:20 yoko (有料)		アクアオリジナル45 11:40～12:25 蓮 三恵
エアロ2 12:45～13:35 舟生 卓馬	健康エール45 12:40～13:25 榎木 海帆		はじめてスイム30 12:45～13:15 安部 修史
ステップ1 13:55～14:35 舟生 卓馬	カラダしぼるYOGA 13:50～14:35 榎木 海帆		
キッズチアダンスジュニアスキルアップ45 16:30～17:15	キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30		キッズスイミングキッズスイマー 15:30～16:30
キッズチアダンスジュニア中級 17:15～18:45	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミングジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミングジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:20～20:05 Kanako	エアロ2 19:15～20:05 渡辺 藤美恵	TRXトライアル20 19:10～19:30 / TRX オールワークアウト 19:40～20:00	キッズスイミングジュニアスイマーⅢ 18:50～19:50
【MOVEBODY FIGHT45 20:25～21:10 三浦 崇史	オリジナルダンススクール45 20:20～21:10 Kanako (有料)		スイミング500 20:00～20:30 涌田 優作

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
カラダしぼるYOGA45 10:00～10:45 浜口 奈月	骨盤リズムダイエット30 10:30～11:00 斉藤 朋子		中級四泳法 09:55～10:55 江波 久美子 (有料)
ZUMBA 11:15～12:00 浜口 奈月	カラダほぐすYOGA45 11:20～12:05 斉藤 朋子		[初級者]スイミング800 11:05～11:50 江波 久美子
エアロ1 12:25～13:05 斉藤 朋子	太極拳45 12:30～13:15 金子 紀子	メリハリHIP 12:30～12:50	アクアダンス30 12:00～12:30 小柳 美子
【MOVEBODY】POWER45 13:30～14:15 川口 大輔	太極拳スクール60 ～四十八式～ 13:30～14:30 金子 紀子 (有料)		中級四泳法 13:30～14:30 江波 久美子 (有料)
サムライブキッズ 15:30～16:30	キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30		キッズスイミングキッズスイマー 15:30～16:30
サムライブジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミングジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
サムライブジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミングジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
【MOVEBODY】POWER30 19:10～19:40 青木 龍之助	やさしいジャズダンス45 19:00～19:45 渡辺 知英子	ストレッチ20 19:30～19:50	キッズスイミングジュニアスイマーⅢ 18:50～19:50
FULLSTEP MOVEMENT 20:00～20:45 荒井 幸紀	カラダしぼるYOGA45 20:10～20:55 加藤 智枝	メリハリABS 20:00～20:20	クロール入門30 20:00～20:30 松田 志保
			クロールスキルアップ45 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
BAILA BAILA45 10:00～10:45 笠松 祐子	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 10:05～10:50 小柳 美子		ベビースイミングビギナー・アドバンス 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	【MOVEBODY】FIGHT45 11:10～11:55 鈴木 翔平		クロール入門30 11:40～12:10 小野 亜里沙
カラダほぐすYOGA45 12:10～12:55 ｓａｔｏｅｒｉ	バレエ45 12:30～13:15 日野原 明恵	TRXフロートストレッチ 12:20～12:40	ステップアップ四泳法 ～平泳ぎ～ 12:20～13:05 小野 亜里沙 (有料)
ステップ2 13:15～14:05 ｓａｔｏｅｒｉ	バレエスクール60 13:30～14:30 日野原 明恵		
ステップスキルアップスクール45 14:20～15:05 ｓａｔｏｅｒｉ (有料) ※第2,4週実施	(有料)		キッズスイミングキッズスイマー 14:30～15:30
キッズチアダンスキッズ 15:30～16:30	キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30		キッズスイミングキッズスイマー 15:30～16:30
キッズチアダンスジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミングジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
キッズチアダンスジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミングジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
		ストレッチ15 18:45～19:00	
【MOVEBODY】FIGHT30 19:20～19:50 芝山 敬子	ZUMBA 19:00～19:45 潮見 裕子		キッズスイミングジュニアスイマーⅢ 18:50～19:50
【MOVEBODY】POWER45 20:10～20:55 芝山 敬子	カラダほぐすYOGA45 20:10～20:55 潮見 裕子		

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	エアロ1 10:10～10:50 望月 美貴		ベビースイミングビギナー・アドバンス 10:30～11:15
ステップ2 11:10～12:00 望月 美貴	健康エール 11:15～11:45 芝山 敬子		アクアダンス30 11:40～12:10 加藤 智枝
ヴィンヤサヨガ60 12:20～13:20 千夏	リラックスストレッチ45 12:05～12:50 渡辺 知英子		バタフライ入門30 12:45～13:15 小野 亜里沙
	はじめてジャズダンス30 13:10～13:40 渡辺 知英子	メリハリABS 13:00～13:20	
【MOVEBODY】POWER30 13:45～14:15 佐藤 なつみ	ジャズダンススクール60 13:55～14:55 渡辺 知英子 (有料)		
【MOVEBODY】FIGHT30 14:35～15:05 佐藤 なつみ			
キッズ体育のミカタキッズ 15:30～16:30			キッズスイミングキッズスイマー 15:30～16:30
キッズストリートダンスジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミングジュニアスイマー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	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミングジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
カラダほぐすYOGA30 19:00～19:30 榎木 海帆	キッズストリートダンスジュニアⅡ60 18:30～19:30		キッズスイミングジュニアスイマーⅢ 18:50～19:50
エアロ1 19:50～20:30 榎木 海帆	やさしいハウスダンス45 20:00～20:45 芝 純一	TRX オールワークアウト 20:10～20:30	スイミングサークル90 20:00～21:30
【MOVEBODY】FIGHT45 20:50～21:35 榎木 海帆	ハウスダンススクール60 21:00～22:00 芝 純一 (有料)		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
			キッズスイミングジュニアスイマーⅢ 8:30～9:30
HULA HULA スクール30 9:55～10:25 ハルナ (有料)			キッズスイミングキッズスイマー 10:00～11:00
HULA HULA 10:35～11:20 ハルナ	骨盤リズムダイエット 10:30～11:15 榎木 海帆		
ステップ1 11:40～12:20 榎木 海帆	カラダしぼるYOGA30 11:35～12:05 ハルナ		キッズスイミングキッズスイマー 11:00～12:00
BAILA BAILA45 12:40～13:25 高 いづみ	エアロ2 12:30～13:20 清水 みゆき		キッズスイミングジュニアスイマー1 12:00～13:00
		TRXフロートストレッチ 13:20～13:40	
ヨガ60 13:45～14:45 SEIHO	エアロ1 13:50～14:30 榎木 海帆	TRX オールワークアウト 13:50～14:10	ベビースイミングビギナー・アドバンス 13:30～14:15
FULLSTEP MOVEMENT 15:10～15:55 荒井 幸紀	キッズ体育のミカタキッズ 15:00～16:00		キッズスイミングキッズスイマー 15:00～16:00
【MOVEBODY】POWER30 16:15～16:45 鈴木 翔平	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:00～17:00		キッズスイミングジュニアスイマーⅠ 16:00～17:00
【MOVEBODY】FIGHT45 17:05～17:50 鈴木 翔平	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:00～18:00		キッズスイミングジュニアスイマーⅡ 17:00～18:00
	キッズ体育のミカタジュニアⅢ 18:15～19:15		キッズスイミングジュニアスイマーⅢ 18:15～19:15

■スタジオレッスン入場開始時刻変更のご案内
2022年4月より、
レッスン予約済みお客様の入場開始時刻を
レッスン開始10分前と変更させていただきます。

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 (有料)	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 10:10～10:55 榎木 海帆		
ステップ2 11:10～12:00 松尾 紀正	Diet Club 11:25～11:55 榎木 海帆		
【MOVEBODY】POWER45 12:25～13:10 牛久 聡二朗	アロマヒーリングストレッチ45 12:20～13:05 松尾 紀正		
【MOVEBODY】FIGHT45 13:30～14:15 榎木 海帆	カラダほぐすYOGA45 13:30～14:15 亜彩		
ZUMBA 14:35～15:20 亜彩	骨盤リズムダイエット30 14:45～15:15 薬袋 利恵子		アクアダンス45 15:00～15:45 榎木 海帆
ヨガ60 15:40～16:40 薬袋 利恵子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:35～16:20 諒	ストレッチ20 15:30～15:50 / メリハリABS 16:00～16:20	
	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCEｽﾀｰﾄ30 16:35～17:05 諒 (有料)		

変更プログラム
新プログラム