4月 ティップネス上飯田店

※新型コロナウィ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。
※新会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

※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。

	月曜日				火曜日				水曜日		木	翟日		金曜日				土曜日				日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB		Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB	
15																								.	-	15
30																									-	30
45 10:00							70701 011																			45 10:00
15							09:55~10:10 三嶋 靖子			ス テ ップ 1			クロール 入門20 10:00~10:20	アロマヒーリング			泳法習得60					HATHA YOGA ディー				15
30	HATHA YOGA ディー		キッズスイミングキッ ズスイマー 10:00~11:00		ョガ60 10:00~11:00	7ァーストヒ [*] クス 10:10~10:50	アクアミット+F30 10:15~10:45			10:00~10:40 石塚 愛美	HULA HULA 10:00~10:45 中村 ゆか		桑原 里実 初・中級スイム30	ストレッチ45 10:00~10:45 伴野 絵梨			09:55~10:55 桑原 里実	キッズ 体育のミカタ	ョガ60 10:00~11:00	キッズスイミングキッ ズスイマー		ブ ブレス フロウ45 10:00~10:45 青田 直子		キッズスイミングキッ ズスイマー	-	30
45	プ プレス フロウ60 10:10~11:10 増田 志乃		10:00~11:00		KUMI	伊部 ひろみ	三嶋 靖子	-					10:25~10:55 桑原 里実 [有]	II AI TAA			[有]	キッズ 10:00~11:00	秋葉 弥生	10:00~11:00		, m E 1		10:00~11:00	-	45
11:00		親子で楽しむ 運動遊び 10:30~11:30								NEW				NEW	親子で楽しむ 運動遊び 10:30~11:30								親子で楽しむ 運動遊び 10:30~11:30		-	11:00
15 30			ベビースイミング ベビー45 11:00~11:45					中・上級スイム 11:00~12:00		カラダしぽる YOGA 11:00~11:45	NEW 骨盤リズム ダイエット 11:05~11:50	ベビースイミング ベビー45		カラダしぼるYOGA 11:05~11:35 伴野 絵梨		ベビースイミング ベビー45 11:00~11:45		キッズ 体育のミカタ		キッズスイミングキッ				キッズスイミングキッ	-	15 30
45	メリハリHIP 11:30~11:50 伴野 絵梨		11.00~11.45		ステップ 1 11:20~12:00 伊部 ひろみ	11:25~11:40 池田 和樹		上田 ヒロ子 [有]		石塚 愛美	11:05~11:50 KUMI	11:00~11:45		11 20 11111		11.00~11.45		ジュニア I 11:00~12:00		キッズスイミングキッ ズスイマー 11:00~12:00		パワー ラッシュ45 11:15~12:00 伴野 絵梨		ズスイマー 11:00~12:00	_	45
12:00	件野 報架		-			肠洁体唯 11:50~12:05 石原 昭太朗								NEW	メリハリHIP 11:50~12:10 伴野 絵梨		中・上級スイム 11:30~12:30 上田 ヒロ子					件野 糍梨			-	12:00
15		エアロ 1 12:00~12:40		泳法習得30 12:00~12:30 桑原 里実		SB 0 7 4 7 15				パワー				骨盤リズム ダイエット	伴野 絵梨		[有]	キッズ					キッズ パーソナル	.	-	15
30	パワーラッシュ45 12:10~12:55 伴野 絵梨	増田 志乃		[有]		12:15~12:30 石原 昭太朗		初級スイム30 12:20~12:50 上田 ヒロ子		ラッシュ45 12:05~12:50 五十嵐 由美	はじめて HIPHOP 12:20~12:50	キッズスイミングキッ ズスイマー 12:00~13:00		11:55~12:40 秋葉 弥生	週替わりマーシャル30	バタフライ 入門20	-	体育のミカタ ジュニアII 12:00~13:00		キッズスイミングジュ ニアスイマー I 12:00~13:00			12:00~12:45 [有][予][オ]	キッズスイミングジュ ニアスイマー I 12:00~13:00	-	30
45 13:00	11 21 78.25			中級スイム30 12:35~13:05 桑原 里実	HATHA YOGA ディー ブ ブレス フロウ60 12:20~13:20			[有]			藤崎 英代				12:30~13:00 杉本 貴昭	12:35~12:55 桑原 里実		12.00 - 10.00				7ァイティングラッシュ45 12:30~13:15 五十嵐 由美				45 13:00
15.00			-	[有]	酒井田 奈々	BAILA BAILA45					シェイピング15		スイム500	BAILA								ATM MX				15
30		ベリーダンスフィッ トネス				12:50~13:35 NAOMI		中・上級スイム 13:00~14:00		UNIVERSAL MUSIC WORLD	13:10~13:25 小野崎 いずみ		13:05~13:35 石原 昭太朗	BAILA45 13:00~13:45	メリハリABS 13:20~13:40 杉本 貴昭	アクアダンス45 13:00~13:45 小川 朋子				キッズスイミングジュ ニアスイマーⅡ			ストレッチ20	キッズスイミングジュ ニアスイマーⅡ	[30
45		13:10~13:55 青田 直子	アクアダンス45 13:25~14:10				ウォーク&ジョグ30	上田 ヒロ子 - [有]		DANCE 13:10~13:55 藤崎 英代		アクアダンス30		NAOMI	杉本 責昭			ZUMBA45		13:00~14:00		NEW	ストレッチ20 13:25~13:45 杉本 亘	13:00~14:00	-	45
14:00	ョガ60 13:30~14:30 KUMI		鈴木 珠代		RITOMOS45		13:40~14:10 酒井田 奈々					13:40~14:10 三嶋 靖子						ZUMBA45 13:30~14:15 篠原 ゆきえ				カラダ1.ぼるYOGA			=	14:00
15 30			-		13:50~14:35 武藤 都		アクアダンス30	1				アクアウォーク15 14:15~14:30 三嶋 靖子		パワー ラッシュ45	エアロ 2 14:00~14:50		中・上級スイム 14:00~15:00			キッズスイミングジュ ニアスイマーⅢ		13:45~14:30 伊部 ひろみ		キッズスイミングジュ	-	15 30
45		HULA HULA 14:15~15:00 青田 直子		マスターズ			14:15~14:45 酒井田 奈々			ステップ2 14:15~15:05		-4 47		14:05~14:50 杉本 亘	模井 裕美		上田 ヒロ子 [有]			ニアスイマーⅢ 14:00~15:00				ニアスイマーⅢ 14:00~15:00	=	45
15:00		1		レーン 14:15~15:15						林 晃史								エアロ2 14:35~15:25							-	15:00
15			-															篠原 ゆきえ				RITOMOS45			-	15
30								-	休													15:00~15:45 野並 京子			-	30
45 16:00	キッズ 体育のミカタ	キッズチアダンス	キッズスイミングキッ		キッズ	キッズチアダンス	キッズスイミングキッ		館	キッズ	キッズヒップホップ	キッズスイミングキッ		キッズ	キッズダンス	キッズスイミングキッ		_		キッズスイミングキッ					-	45 16:00
15	体育のミガダ キッズ 15:30~16:30	キッズ 15:30~16:30	ズスイマー 15:30~16:30		体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ 15:30~16:30	ズスイマー 15:30~16:30			体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	ジュニア I 15:30~16:30	ズスイマー 15:30~16:30		体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ 15:30~16:30	ズスイマー 15:30~16:30		パワー ラッシュ45 15:45~16:30		ズスイマー 15:30~16:30						15
30																		五十嵐 由美						.		30
45																								.	-	45
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニア I	キッズチアダンス 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 I	キッズチアダンス 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 I	キッズヒップホップ ジュニアⅡ 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 I	キッズダンス 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		77イティング・ラッシュ30 16:50~17:20		キッズスイミングジュ ニアスイマー I 16:30~17:30						17:00
15 30	16:30~17:30				16:30~17:30					16:30~17:30				16:30~17:30				五十嵐 由美							=	15
45								†									1									30 45
18:00	キッズ 体育のミカタ	キッズチアダンスジュ 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		キッズ 体育のミカタ	キッズチアダンスジュ ニア II	キッズスイミングジュ ニアスイマーII			キッズ 体育のミカタ	キッズヒップホップ ジュニアⅢ	キッズスイミングジュ ニアスイマーII		キッズ 体育のミカタ	キッズダンス ジュニア II	キッズスイミングジュ ニアスイマーII				キッズスイミングジュ ニアスイマーII 17:30~18:30			<i>A</i> 254	定員36名	,	18:00
15	ジュニアⅡ 17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30		ジュニア II 17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30			ジュニアⅡ 17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30		ジュニア II 17:30~18:30	ジュニアⅡ 17:30~18:30	17:30~18:30				17:30~18:30		AA	メンク	止貝36 名	<u> </u>	15
30								-														В	タジオ	<mark>定員24名</mark>	<u>.</u>	30
19:00								1									1			キッズスイミングジュ					<u> </u>	45
19:00 15			キッズスイミングジュ ニアスイマーⅢ 18:40~19:40				キッズスイミングジュ ニアスイマーⅢ 18:40~19:40					キッズスイミングジュ ニアスイマーⅢ 18:40~19:40			IRAINING GLUD 19:05~19:20 赵太 貴昭	キッズスイミングジュ ニアスイマーⅢ				キッズスイミングジュ ニアスイマーⅢ 18:30~19:30		^-	カジナ	定員30名		19:00 15
30		19:15~19:30 五十岁 由業	18:40~19:40]	18:40~19:40				19:15~19:30 五十出 由業	18:40~19:40		1701	赵太 書昭	18:40~19:40										15 30
45	ZUMBA				パワー	NEW カラダしぼる YOGA		1			IRAINING GLUD		m. hear //	19:20~20:00 NAOMI	NEW カラダしぼる YOGA		<u> </u>					В	スタジオ	定員21名	4	45
20:00	20MBA 19:45~20:15 Erika	週替わり マーシャル30 19:45~20:15			パワー ラッシュ45 19:30~20:15 杉本 亘	YOGA 19:35~20:20 MIO				パワー ラッシュ45	19:40~19:55 五十出 由美		中・上級スイム 19:30~20:30 上田 ヒロ子		YOGA 19:35~20:20 伴野 絵梨	アクアダンス45			-							20:00
15		五十嵐 由美	アクアダンス30 20:00~20:30 三嶋 靖子							19:45~20:30 杉本 貴昭	トータルリカハ*リー 20:05~20:25 五十嵐 由美		[有]			19:50~20:35 鈴木 珠代									-	15 30
30 45					UNIVERSAL]							UNIVERSAL MUSIC WORLD											-	30 45
21:00	20:35~21:20		アクアミット+F30 20:35~21:05 三嶋 靖子		MUSIC WORLD DANCE	カラダほぐすYOGA45	i			ファイティングラッシュ30	7クティプストレッチ30 20:45~21:15			DANCE 20:20~21:05 NAOMI												21:00
15	五十嵐 由美				20:35~21:20 藤崎 英代	20:40~21:25 MIO				20:50~21:20 杉本 貴昭	20:45~21:15 五十嵐 由美													,		15
30							1				1		,												-	30
45				マスターズ レーン 21:15~22:15									マスターズ レーン 21:15~22:15												-	45
22:00 15						1																			+	22:00 15
30																										30
45																									-	45
23:00																										23:00