2024年４月～　【暫定版】

月曜日

Aスタジオ
- スタジオ変更 BASE WALK30 10:35～11:05 大島　温子
- エアロ２ 11:30～12:20 大島　温子
- MOVE BODY POWER30 12:40～13:10 大城　健太
- 24式太極拳45【初級】 13:35～14:20 広瀬　純子
- TIPNESS KIDS
- 時間変更 MOVE BODY POWER30 19:10～19:40 永野　大造
- 内容変更 MOVE BODY SHAPE30 20:05～20:35 永野　大造
- 新規追加 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:50～21:35 大蔵　みどり

Bスタジオ
- スタジオ変更 からだ調整ストレッチ６０ 10:10～11:10 柴崎　恵理子
- 時間変更 ベリーダンスフィットネス 11:25～12:10 原田　麻里
- 時間変更 HULA HULA 12:30～13:15 原田　麻里
- 内容変更 ヨガ60 13:30～14:30 郡山　恵
- 時間変更 【有料】48式太極拳60【中級】 14:45～15:45 広瀬　純子
- TIPNESS KIDS
- ヒーリングストレッチ30 19:15～19:45 ＳＡＥ
- ベリーダンスフィットネス 20:00～20:45 ＳＡＥ
- 【有料】ベリーダンスクール 20:55～21:25 ＳＡＥ

ジム
- 新規追加 スタートFit ～おなか引き締め～15 11:10～11:25
- 整えウオーク15 11:30～11:45
- 新規追加 スタートFit ～カラダリセット～15 11:50～12:05
- 時間変更 新入会者対象 ダイエット＆シェイプアップスクール 12:30～13:30 冨田　青空
- 健康エール15 13:40～13:55
- スタートFit ～カラダリセット～20 14:00～14:20
- 新規追加 スタートFit ～動けるカラダ～15 19:35～19:50
- 新規追加 スタートFit ～ヒップアップ～15 20:00～20:15
- 新規追加 SPARTAN BODY15 20:20～20:35 New

プール
- アクアミット+F30 11:30～12:00 井上　みどり
- アクアダンス30 12:10～12:40 井上　みどり
- 【有料】アクアヒート45 12:50～13:35 井上　みどり
- TIPNESS KIDS

火曜日

Aスタジオ
- PILATES Inner Design45 10:15～11:00 杉崎　奈穂
- 時間変更 RITMOS45 11:15～12:00 尾崎　全子
- エアロ１ 12:15～12:55 尾崎　全子
- 新規追加 ZUMBA 13:15～14:00 亜彩
- 新規追加 カラダほぐすYOGA45 14:15～15:00 亜彩
- TIPNESS KIDS
- 新規追加 ZUMBA 19:20～20:05 松尾　昇平
- MOVE BODY POWER45 20:20～21:05 大城　健太

Bスタジオ
- やさしいジャズダンス 10:15～11:00 早川　いずみ
- HULA HULA 11:20～12:05 早川　いずみ
- MOVE BODY CONDITION30 12:25～12:55 鈴木　有希奈
- バレエ45 13:15～14:00 石橋　美々
- 【有料】バレエスクール【センターレッスン】 14:15～14:55 石橋　美々
- 【有料】ヴァリエーションスクール 15:10～15:50 石橋　美々
- TIPNESS KIDS
- アクティブ　ストレッチ 19:20～19:50 岡　あかね
- エアロ２ 20:20～21:10 松尾　昇平

ジム
- スタートFit～フレックスストレッチ～ 11:15～11:30
- スタートFit ～おなか引き締め～15 11:35～11:50
- スタートFit ～ヒップアップ～15 13:10～13:25
- 免疫ケア体操 13:30～13:50
- スタートFit ～おなか引き締め～15 18:15～18:30
- 免疫ケア体操 18:35～18:55
- TRXフローストレッチ 19:20～19:40
- TRXオールワークアウト 19:45～20:05

プール
- TIPNESS KIDS
- 【有料】スイミングスクール【初級2 泳法】 13:30～14:15 木下　令子
- アクアミット+F30 13:25～13:55 佐藤　宣子
- アクアダンス30 14:05～14:35 佐藤　宣子
- TIPNESS KIDS

水曜日

Aスタジオ
- エアロ１ 10:10～10:50 北本　啓祐
- MOVE BODY POWER45 11:10～11:55 永野　大造
- MOVE BODY FIGHT30 12:15～12:45 大藤　洋子
- 時間変更 ステップ１ 13:05～13:45 小田　忠明
- エアロ２① Standard 14:10～15:00 小田　忠明
- TIPNESS KIDS
- New MOVE BODY FIGHT45 19:30～20:15 三浦　美香
- 内容変更 MOVE BODY CONDITION45 20:30～21:15 三浦　美香

Bスタジオ
- アクティブ　ストレッチ 10:15～10:45 鈴木　有希奈
- カラダほぐすYOGA45 11:05～11:50 北本　啓祐
- 骨盤リズムダイエット45 12:05～12:50 鈴木　まり子
- 新規追加 ヒーリングストレッチ30 13:05～13:35 鈴木　まり子
- 新規追加 24式太極拳45【初級】 13:55～14:40 鈴木　咲子
- 新規追加 【有料】32式太極剣45 14:55～15:40 鈴木　咲子
- TIPNESS KIDS
- New MOVE BODY DANCE45 19:30～20:15 未定
- New FAST WALK30 20:30～21:00 諒

ジム
- 整えウオーク15 11:00～11:15
- 新入会者対象 ダイエット＆シェイプアップスクール 14:45～15:45 三浦　美香
- スタートFit ～ヒップアップ～15 13:35～13:50
- 免疫ケア体操 13:55～14:15
- スタートFit ～カラダリセット～15 14:20～14:35
- スタートFit ～動けるカラダ～15 19:00～19:15
- 【コネクサス】サーキット 19:30～19:50
- スタートFit ～ヒップアップ～15 20:00～20:15

プール
- アクアミット+F30 11:20～11:50 露久保　俊彦
- アクアダンス30 12:00～12:30 露久保　俊彦
- 【有料】スイミングスクール【初級2 泳法】 13:30～14:15 木下　令子
- TIPNESS KIDS
- アクアミット+F30 19:45～20:15 小堀　民子
- アクアダンス30 20:25～20:55 小堀　民子

金曜日

Aスタジオ
- エアロ１ 10:15～10:55 井出　涼子
- ベリーダンスフィットネス 11:10～11:55 きょーこ
- BAILA BAILA45 12:15～13:00 きょーこ
- 骨盤リズムダイエット45 13:20～14:05 ｔａｅ
- 内容変更 MOVE BODY CONDITION45 14:25～15:10 ｔａｅ
- 時間変更 【有料】ピラティススクール～ストレッチーズ～ 15:20～16:05 ｔａｅ
- New MOVE BODY DANCE45 19:30～20:15 本村　望
- 内容変更 MOVE BODY FIGHT30 20:30～21:00 本村　望

Bスタジオ
- アクティブ　ストレッチ 10:25～10:55 三浦　美香
- 健康エール30 11:15～11:45 三浦　美香
- MOVE BODY FIGHT30 12:00～12:30 三浦　美香
- バレエ45 12:50～13:35 星川　弘恵
- 内容変更 【有料】バレエスクール【センターレッスン】 13:45～14:30 星川　弘恵
- TIPNESS KIDS
- 新規追加 ヨガ45 19:30～20:15 知久　浩典
- 新規追加 ステップ2 20:30～21:20 知久　浩典

ジム
- 新入会者対象 体力向上＆ストレッチスクール 11:00～12:00 吉田　博美
- ストレッチ15 12:10～12:25
- 新規追加 スタートFit ～おなか引き締め～15
- 新規追加 スタートFit ～ヒップアップ～15 13:30～13:45
- 時間変更 免疫ケア体操 13:50～14:10
- スタートFit ～ダイエット～15 18:55～19:10

プール
- TIPNESS KIDS
- アクアミット+F30 13:30～14:00 井上　みどり
- [初級者] アクアダンス45 14:10～14:55 メイン：井上　みどり
- TIPNESS KIDS

土曜日

Aスタジオ
- エアロ２ 10:05～10:55 尚武
- PILATES Inner Design45 11:15～12:00 尚武
- New SPARTAN BODY20 12:15～12:35 大城　健太
- ヨガ60 12:50～13:50 薬袋　利恵子
- BAILA BAILA45 14:10～14:55 猿谷　英子
- MOVE BODY POWER30 15:10～15:40 三浦　美香
- MOVE BODY FIGHT45 15:55～16:40 三浦　美香
- 時間変更 【有料】オリジナルエアロ60 17:00～18:00 大島　温子
- 新規追加 エアロ１ 18:20～19:00 大島　温子
- 【有料】ＪＡＺＺスクール 19:15～20:30 茂田　篤子
- 【有料】ダンサーズエクササイズ30 20:40～21:10 茂田　篤子

Bスタジオ
- TIPNESS KIDS
- New MOVE BODY DANCE45 13:10～13:55 未定
- MOVE BODY CONDITION30 14:10～14:40 三浦　美香
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:00～15:45 KOTOMI
- ヒーリングストレッチ45 16:05～16:50 KOTOMI
- アクティブ　ストレッチ 17:05～17:35 大城　健太
- バレエ45 17:55～18:40 柴田　真奈美
- 【有料】バレエスクール【センターレッスン】 18:55～19:40 柴田　真奈美
- 【有料】ポワントスクール 19:55～20:55 柴田　真奈美

ジム
- 【有料】ボディメンテナンス＆トレーニング 12:15～12:45 尚武
- 新入会者対象 ダイエット＆シェイプアップスクール 13:00～14:00 岡　あかね
- 新規追加 【有料】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE30 14:15～14:45 KOTOMI

プール
- TIPNESS KIDS
- スイミングサークル お客様同士で楽しむサークルです 18:15～19:15

日曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 10:15～11:15 薬袋　利恵子
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:40～12:25 大蔵　みどり
- MOVE BODY POWER45 12:50～13:35 大藤　洋子
- New FAST WALK45 14:00～14:45 大藤　洋子
- 時間変更 MOVE BODY FIGHT30 15:05～15:35 大藤　洋子
- エアロ２ 16:00～16:50 尾崎　全子
- 新規追加 RITMOS45 17:05～17:50 尾崎　全子

Bスタジオ
- エアロ１ 10:25～11:05 松本　淳代
- 新規追加 MOVE BODY SHAPE45 11:30～12:15 大城　健太
- 【有料】ストリートダンス基礎 12:45～13:30 大蔵　みどり
- HULA HULA 13:50～14:35 上岡　雅子
- MOVE BODY CONDITION45 14:55～15:40 上岡　雅子
- ベリーダンスフィットネス 16:00～16:45 佐藤　澄香
- 新規追加 MOVE BODY POWER30 17:05～17:35 大城　健太

ジム
- スタートFit ～おなか引き締め～15 12:40～12:55
- 筋膜ストレッチ 13:00～13:15

プール
- TIPNESS KIDS
- アクアミット+F30 15:00～15:30 稲毛　友紀
- アクアダンス30 15:40～16:10 稲毛　友紀
- スイミングサークル お客様同士で楽しむサークルです 17:30～18:30