2022年
4月

【暫定版】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

※確定版は2日(水)掲出です

月曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:35 やさしいラテン Shun
- 11:00～11:30 ラテンダンススクール30 Shun（有料）
- 12:00～12:45 ヨガ45 窪田　みゆき
- 13:00～13:45 エアロ2 舟生　卓馬
- 14:00～14:45 ステップ1 舟生　卓馬
- 16:30～17:15 キッズチアダンス ジュニアスキルアップ45
- 17:15～18:45 キッズチアダンス ジュニア中級
- 19:15～20:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE Kanako
- 20:20～21:05 【MOVEBODY】FIGHT45 未定

Bスタジオ
- 10:50～11:35 ベリーダンスフィットネス yoko
- 11:50～12:20 ベリーダンスフィットネス有料クラス30 yoko（有料）
- 13:40～14:25 健康エール45 未定
- 14:45～15:30 カラダしぼるYOGA 榎木　海帆
- 15:30～16:30 キッズ体育のミカタキッズ
- 16:30～17:30 キッズ体育のミカタジュニアⅠ
- 17:30～18:30 キッズ体育のミカタジュニアⅡ
- 19:00～19:50 エアロ2 渡辺　藤美恵
- 20:15～21:00 オリジナルダンススクール45 Kanako（有料）

プール
- 10:30～11:15 ベビースイミングビギナー・アドバンス
- 11:40～12:25 アクアオリジナル45 蓮　三恵
- 12:45～13:15 はじめてスイム30 安部　修史
- 15:30～16:30 キッズスイミングキッズスイマー
- 16:30～17:30 キッズスイミングジュニアスイマーⅠ
- 17:30～18:30 キッズスイミングジュニアスイマーⅡ
- 18:50～19:50 キッズスイミングジュニアスイマーⅢ

火曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 カラダしぼるYOGA45 浜口　奈月
- 11:10～11:55 ZUMBA 浜口　奈月
- 12:25～13:05 エアロ1 斉藤　朋子
- 13:30～14:15 【MOVEBODY】POWER45 未定
- 15:30～16:30 サムライブキッズ
- 16:30～17:30 サムライブジュニアⅠ
- 17:30～18:30 サムライブジュニアⅡ
- 19:10～19:40 【MOVEBODY】POWER30 未定
- 20:00～20:45 FULLSTEP MOVEMENT 荒井　幸紀

Bスタジオ
- 10:30～11:00 骨盤リズムダイエット30 斉藤　朋子
- 11:20～12:05 カラダほぐすYOGA45 斉藤　朋子
- 12:30～13:15 太極拳45 金子　紀子
- 13:30～14:30 太極拳スクール60 ～四十八式～ 金子　紀子（有料）
- 15:30～16:30 キッズ体育のミカタキッズ
- 16:30～17:30 キッズ体育のミカタジュニアⅠ
- 17:30～18:30 キッズ体育のミカタジュニアⅡ
- 19:00～19:45 やさしいジャズダンス45 渡辺　知英子
- 20:10～20:55 カラダしぼるYOGA45 加藤　智枝

プール
- 09:55～10:55 中級四泳法 江波　久美子（有料）
- 11:05～11:50 ［初級者］スイミング800 江波　久美子
- 12:00～12:30 アクアダンス30 小柳　美子
- 13:30～14:30 中級四泳法 江波　久美子（有料）
- 15:30～16:30 キッズスイミングキッズスイマー
- 16:30～17:30 キッズスイミングジュニアスイマーⅠ
- 17:30～18:30 キッズスイミングジュニアスイマーⅡ
- 18:50～19:50 キッズスイミングジュニアスイマーⅢ
- 20:00～20:30 クロール入門30 松田　志保
- 20:40～21:25 クロールスキルアップ45 松田　志保（有料）

水曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 BAILA BAILA45 笠松　祐子
- 11:05～11:50 アロマヒーリングストレッチ45 笠松　祐子
- 12:10～12:55 カラダほぐすYOGA45 satoeri
- 13:15～14:05 ステップ2 satoeri
- 14:20～15:05 ステップスキルアップスクール45 satoeri（有料）※第2,4週実施
- 15:30～16:30 キッズチアダンスキッズ
- 16:30～17:30 キッズチアダンスジュニアⅠ
- 17:30～18:30 キッズチアダンスジュニアⅡ
- 19:10～19:40 【MOVEBODY】FIGHT30 未定
- 20:05～20:50 【MOVEBODY】POWER45 未定

Bスタジオ
- 10:15～11:00 HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 小柳　美子
- 11:20～12:05 【MOVEBODY】FIGHT45 未定
- 12:40～13:25 バレエ45 日野原　明恵
- 13:40～14:40 バレエスクール60 日野原　明恵（有料）
- 15:30～16:30 キッズ体育のミカタキッズ
- 16:30～17:30 キッズ体育のミカタジュニアⅠ
- 17:30～18:30 キッズ体育のミカタジュニアⅡ
- 19:00～19:45 ZUMBA 潮見　裕子
- 20:10～20:55 カラダほぐすYOGA45 潮見　裕子

プール
- 10:30～11:15 ベビースイミングビギナー・アドバンス
- 11:40～12:10 クロール入門30 小野　亜里沙
- 12:20～13:05 ステップアップ四泳法 ～平泳ぎ～ 小野　亜里沙（有料）
- 14:30～15:30 キッズスイミングキッズスイマー
- 15:30～16:30 キッズスイミングキッズスイマー
- 16:30～17:30 キッズスイミングジュニアスイマーⅠ
- 17:30～18:30 キッズスイミングジュニアスイマーⅡ
- 18:50～19:50 キッズスイミングジュニアスイマーⅢ

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ
- 10:00～10:45 ヨガ45 加藤　智枝
- 11:10～12:00 ステップ2 望月　美貴
- 12:20～13:20 ヴィンヤサヨガ60 斉藤　千夏
- 13:45～14:15 【MOVEBODY】POWER30 未定
- 15:30～16:30 キッズストリートダンスジュニアⅠ
- 16:30～17:30 キッズストリートダンスジュニアⅡ
- 18:30～19:30 カラダほぐすYOGA30 榎木　海帆
- 19:50～20:30 エアロ1 榎木　海帆
- 20:50～21:35 【MOVEBODY】FIGHT45 未定

Bスタジオ
- 10:10～10:50 エアロ1 望月　美貴
- 11:15～11:45 健康エール45 登録なし
- 12:05～12:55 リラックスストレッチ45 渡辺　知英子
- 13:10～13:40 はじめてジャズダンス30 渡辺　知英子
- 14:15～15:05 ジャズダンススクール60 渡辺　知英子（有料）
- 15:30～16:30 キッズ体育のミカタキッズ
- 16:30～17:30 キッズ体育のミカタジュニアⅠ
- 17:30～18:30 キッズ体育のミカタジュニアⅡ
- 18:30～19:30 キッズストリートダンスジュニアⅡ60
- 20:00～20:45 やさしいハウスダンス45 芝　純一
- 21:00～22:00 ハウスダンススクール60 芝　純一（有料）

プール
- 10:30～11:15 ベビースイミングビギナー・アドバンス
- 11:40～12:10 アクアダンス30 加藤　智枝
- 12:45～13:15 バタフライ入門30 小野　亜里沙
- 15:30～16:30 キッズスイミングキッズスイマー
- 16:30～17:30 キッズスイミングジュニアスイマーⅠ
- 17:30～18:30 キッズスイミングジュニアスイマーⅡ
- 18:50～19:50 キッズスイミングジュニアスイマーⅢ
- スイミングサークル90 20:00～21:30

土曜日

Aスタジオ
- 9:55～10:25 HULA HULA スクール30 ハルナ（有料）
- 10:35～11:20 HULA HULA ハルナ
- 11:40～12:20 ステップ1 未定
- 12:40～13:25 BAILA BAILA45 高　いづみ
- 13:45～14:45 ヨガ60 SEIHO
- 15:10～15:55 FULLSTEP MOVEMENT 荒井　幸紀
- 16:15～16:45 【MOVEBODY】POWER30 未定
- 17:05～17:50 【MOVEBODY】FIGHT45 未定

Bスタジオ
- 10:30～11:15 骨盤リズムダイエット 未定
- 11:35～12:05 カラダしぼるYOGA30 ハルナ
- 12:30～13:20 エアロ2 清水　みゆき
- 13:50～14:30 エアロ1 榎木　海帆
- 15:00～16:00 キッズ体育のミカタキッズ
- 16:00～17:00 キッズ体育のミカタジュニアⅠ
- 17:00～18:00 キッズ体育のミカタジュニアⅡ
- 18:15～19:15 キッズ体育のミカタジュニアⅢ

プール
- 8:30～9:30 キッズスイミングジュニアスイマーⅡⅢ
- 10:00～11:00 キッズスイミングキッズスイマー
- 11:00～12:00 キッズスイミングキッズスイマー
- 12:00～13:00 キッズスイミングジュニアスイマーⅠ
- 13:30～14:15 ベビースイミングビギナー・アドバンス
- 15:00～16:00 キッズスイミングキッズスイマー
- 16:00～17:00 キッズスイミングジュニアスイマーⅠ
- 17:00～18:00 キッズスイミングジュニアスイマーⅡ
- 18:15～19:15 キッズスイミングジュニアスイマーⅢ

■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
- 10:00～10:50 エアロ ～Special～ 松尾　紀正（有料）
- 11:10～12:00 ステップ2 松尾　紀正
- 12:25～13:10 【MOVEBODY】POWER45 未定
- 13:45～14:15 【MOVEBODY】FIGHT45 未定
- 14:30～15:20 ZUMBA 亜彩
- 15:40～16:40 ヨガ60 薬袋　利恵子
- 15:15～15:45 アクアダンス45 榎木　海帆

Bスタジオ
- 10:15～11:00 HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 榎木　海帆
- 11:25～11:55 Diet Club 未定
- 12:20～13:05 アロマヒーリングストレッチ45 松尾　紀正
- 13:30～14:15 カラダほぐすYOGA45 亜彩
- 15:35～16:20 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 諒
- 16:35～17:05 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCEｽｸｰﾙ30 諒

変更プラグラム

新プログラム