ティップネス 武蔵藤沢店　2022年4月確定版スケジュール

月曜日

Aスタジオ
- ステップ1 10:15～10:55 土田 豊恵
- アロマヒーリングストレッチ45 11:15～12:00 tae
- シェイピング15 12:15～12:30 上田 靖之
- 【MOVE BODY】POWER45 12:45～13:30 上田 靖之
- フラダンス45 13:55～14:40 Yoshimi
- 【有料】フラダンス60 14:50～15:50 Yoshimi
- 【有料】オリジナルエアロ60 16:00～17:00 大島 温子
- KIDSチアダンス 17:30～18:30
- KIDSチアダンス 18:30～19:30
- カラダしぼるYOGA 19:50～20:20 増渕 勇
- 【MOVE BODY】POWER45 20:40～21:25 増渕 勇

Bスタジオ
- カラダほぐすYOGA 10:15～11:00 諏佐 凪沙
- かんたんエアロ 11:15～11:35 諏佐 凪沙
- エアロ1 11:50～12:30 諏佐 凪沙
- UNIVERSAL WORLD MUSIC DANCE 12:45～13:30 諏佐 凪沙
- 【MOVE BODY】FIGHT30 13:50～14:20 上田 靖之
- KIDS体育のミカタ 15:15～16:15
- KIDS体育のミカタ 16:30～17:30
- KIDS体育のミカタ 17:40～18:40
- ZUMBA 19:35～20:20 MIEKO
- UNIVERSAL WORLD MUSIC DANCE 20:35～21:20 詠
- 【有料】UNIVERSAL WORLD MUSIC DANCE30 21:30～22:00 詠

フリースペース
- アイテムトレーニング20 13:00～13:20

プールA
- ベビースイミング 11:00～11:45
- アクアダンス45 13:00～13:45 古井戸 早苗
- 【有料】スイミングスクール45～初級～ 14:15～15:00 福池 寛子

火曜日

Aスタジオ
- リフレッシュ体操45 10:15～11:00 今田 智子
- ストレッチ20 11:15～11:35 高橋 侑矢
- シェイピング15 11:50～12:05 高橋 侑矢
- 健康エール 12:20～12:50 高橋 侑矢
- ZUMBA 13:05～13:50 tae
- ベリーダンスフィットネス 14:05～14:50 tae
- 【有料】ストレッチーズ 15:00～15:45 tae
- KIDSスイミング 15:30～16:30
- KIDSスイミング 16:30～17:30
- KIDSスイミング 17:30～18:30
- KIDSスイミング 18:30～19:30
- KIDSストリートダンス 16:30～17:30
- KIDSストリートダンス 17:40～18:40
- ステップ2 19:30-20:20 新井 香織
- エアロ2 20:35～21:25 新井 香織

Bスタジオ
- エアロ2 10:15～11:05 井上 裕史
- 【有料】RITMOS 11:20～12:05 井上 裕史
- やさしいバレエ45 12:20～13:05 関 かおり
- 【有料】バレエ90 13:20～14:50 関 かおり
- KIDS体育のミカタ 15:15～16:15
- KIDS体育のミカタ 16:30～17:30
- KIDS体育のミカタ 17:40～18:40
- KIDSストリートダンス 19:00～20:00
- はじめてボクシング 20:15～20:35 Rei
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:50～21:35 Rei

フリースペース
- アイテムトレーニング20 12:30～12:50

プール
- 【有料】スイミングスクール45～上級～ 10:20～11:05 福池 寛子
- 【有料】スイミングスクール45～初級～ 11:10～11:55 福池 寛子
- 【有料】スイミングスクール45～中級～ 12:15～13:00 福池 寛子
- アクアミット30 13:20～13:50 福池 寛子
- KIDSスイミング 15:30～16:30
- KIDSスイミング 16:30～17:30
- KIDSスイミング 17:30～18:30
- KIDSスイミング 18:30～19:30

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ
- ZUMBA 10:15～11:00 松尾 昇平
- 骨盤リズムダイエット 11:15～12:00 古井戸 早苗
- はじめてボクシング 12:20～12:40 高橋 侑矢
- 【MOVE BODY】FIGHT30 12:55～13:25 高橋 侑矢
- エアロ1 13:45～14:25 大島 温子
- エアロ2 14:40～15:30 大島 温子
- KIDSストリートダンス 16:30～17:30
- KIDSストリートダンス 17:40～18:40
- 【MOVE BODY】POWER45 20:00-20:45 田邊 大翔
- 【MOVE BODY】FIGHT45 21:00-21:45 田邊 大翔

Bスタジオ
- ヨガ45 10:15～11:00 荻沼 明美
- アロマヒーリングストレッチ45 11:20～12:05 今田 智子
- アクティブストレッチ 12:20～12:50 倉持 洋希
- カラダしぼるYOGA 13:05～13:35 小池 光世
- 【有料】健康ループ体操 13:50～14:50 小池 光世
- KIDS体育のミカタ 15:15～16:15
- KIDS体育のミカタ 16:30～17:30
- KIDS体育のミカタ 17:40～18:40
- 骨盤リズムダイエット 19:30-20:15 tae
- アロマヒーリングストレッチ30 20:30-21:00 tae

フリースペース
- アイテムトレーニング20 11:30～11:50

プール
- ベビースイミング 11:00～11:45
- アクアダンス45 13:30～14:15 寺本 強
- KIDSスイミング 15:30～16:30
- KIDSスイミング 16:30～17:30
- KIDSスイミング 17:30～18:30
- KIDSスイミング 18:30～19:30

金曜日

Aスタジオ
- ステップ2 10:20～11:10 横田 桂子
- 【MOVE BODY】POWER45 11:30～12:15 中井 萌絵
- シェイピング 12:30～12:45 中井 萌絵
- 健康エール 13:00～13:45 古井戸 早苗
- ステップ1 14:00～14:40 諏佐 凪沙
- KIDSチアダンス 15:20～16:20
- KIDSチアダンス 16:30～17:30
- KIDSチアダンス 17:40～18:40
- KIDSチアダンス 18:45～19:45
- UNIVERSAL WORLD MUSIC DANCE 20:05-20:50 POSA
- リラックスストレッチ 21:05～21:35 POSA

Bスタジオ
- ヨガ45 10:15～11:00 飯高 友佳子
- カラダほぐすYOGA 11:15-12:00 飯高 友佳子
- やさしいジャズダンス 12:20-13:05 早川 いずみ
- HULA HULA 13:20-14:05 早川 いずみ
- 【有料】HULA HULA 14:20～14:50 早川 いずみ
- KIDS体育のミカタ 15:15～16:15
- KIDS体育のミカタ 16:30～17:30
- KIDS体育のミカタ 17:40～18:40
- シェイピング15 19:50～20:05 諏佐 凪沙
- 【MOVE BODY】FIGHT30 20:20-20:50 諏佐 凪沙
- トレーニングクラブ 21:05～21:20 諏佐 凪沙
- トレーニングクラブ 21:20～21:35 諏佐 凪沙
- トレーニングクラブ 21:35～21:50 諏佐 凪沙

フリースペース
- アイテムトレーニング20 12:40～13:00

プール
- ベビースイミング 11:00～11:45
- アクアダンス45 13:15～14:00 福池 寛子
- 【有料】スイミングスクール45～初級～ 14:15～15:00 福池 寛子
- KIDSスイミング 15:30～16:30
- KIDSスイミング 16:30～17:30
- KIDSスイミング 17:30～18:30
- KIDSスイミング 18:30～19:30

土曜日

Aスタジオ
- ヨガ45 09:50～10:35 ひとみ
- ZUMBA 10:50～11:35 Shun
- ステップ1 11:50～12:30 諏佐 凪沙
- アクティブストレッチ 12:45～13:15 諏佐 凪沙
- 【MOVE BODY】POWER45 13:30-14:15 高橋 侑矢
- 【MOVE BODY】FIGHT30 14:35-15:05 高橋 侑矢
- ダンス基礎 15:20～16:05 松尾 昇平
- 【有料】SHO DANCE STYLE45 16:20～17:05 松尾 昇平
- 【有料】Enjoy Step スクール60 17:15～18:15 横田 桂子

Bスタジオ
- 体育のミカタ 09:50～10:50
- 体育のミカタ 11:20～12:20
- 体育のミカタ 12:30～13:30
- 体育のミカタ 13:40～14:40
- バレエ45 15:10～15:55 柴田 真奈美
- KIDSチアダンス 16:30～17:30
- KIDSチアダンス 17:30～18:30
- KIDSチアダンス 18:30～20:00

フリースペース

プール
- KIDSスイミング 10:00～11:00
- KIDSスイミング 11:00～12:00
- 【有料】スイミングスクール60～4泳法～ 12:55～13:55 松尾 昇平
- KIDSスイミング 14:00～15:00
- KIDSスイミング 15:00～16:00
- KIDSスイミング 16:00～17:00
- KIDSスイミング 17:00～18:00
- KIDSスイミング 18:00～19:00

日曜日

Aスタジオ
- エアロ2 09:50～10:40 大島 温子
- ステップ2 11:00～11:50 横田 桂子
- トレーニングクラブ 12:10～12:25 中井 萌絵
- トレーニングクラブ 12:25～12:40 中井 萌絵
- トレーニングクラブ 12:40～12:55 中井 萌絵
- 【MOVE BODY】POWER45 13:15～14:00 原澤 翔太
- 【MOVE BODY】FIGHT45 14:20～15:05 倉持 洋希
- カラダほぐすYOGA 15:25～15:55 増渕 勇
- FULLSTEP MOVEMENT 16:10～16:55 増渕 勇
- 【有料】チャレンジステップスクール60 17:30～18:30 新井 香織

Bスタジオ
- ベリーダンスフィットネス 10:10～10:55 POSA
- アクティブストレッチ 11:15～11:45 倉持 洋希
- UNIVERSAL WORLD MUSIC DANCE 12:05～12:50 諏佐 凪沙
- 骨盤リズムダイエット 13:10～13:55 諏佐 凪沙
- カラダしぼるYOGA45 14:15～15:00 諏佐 凪沙
- ジャズダンス45 15:20～16:05 茂田 篤子
- 【有料】ジャズダンススクール75 16:25～17:40 茂田 篤子

フリースペース

プール
- KIDSスイミング 10:00～11:00
- KIDSスイミング 11:00～12:00
- KIDSスイミング 12:00～13:00
- KIDSスイミング 13:00～14:00
- KIDSスイミング 14:00～15:00

⇒4月開始の新ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ

⇒レッスン変更/増設

⇒ショートプログラム