

ティップネス綾瀬店 2022年4月 暫定版スケジュール

月曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
			アクアウォーク20 09:55～10:15
HULA HULA45 10:00～10:45 木村 淳	カラダほぐす YOGA45 09:55～10:40 M I W A		
			ベビー スイミング 10:45～11:30
ステップ 2 11:05～11:55 木村 淳	ヨガ60 11:00～12:00 M I W A	メリハリHIP 11:15～11:35	
		メリハリABS 11:40～12:00	
MOVEBODY POWER45 12:15～13:00 調整中	ZUMBA 12:15～13:00 松尾 昇平		アクア ダンス30 12:05～12:35 調整中
			スイミング4 5 チャレンジ 1 0 0 0 12:50～13:35 松村 めぐみ
MOVEBODY FIGHT30 13:20～13:50 調整中	BAILA BAILA45 13:15～14:00 松尾 昇平		
ステップ 1 14:15～14:55 小宮 知子	SHO STYLE DANCE 14:15～1500 松尾 昇平		
ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール 15:30～16:30	体育のミカタ 15:30～16:30		キッズ スイミング 15:30～16:30
ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール 16:30～17:30	体育のミカタ 16:30～17:30		キッズ スイミング 16:30～17:30
ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール 17:30～18:30	体育のミカタ 17:30～18:30		キッズ スイミング 17:30～18:30
			キッズ スイミング 18:30～19:30
MOVEBODY FIGHT30 19:20～19:50 調整中	エアロ 1 19:15～19:55 飯作 俊介		
MOVEBODY POWER45 20:15～21:00 調整中	エアロ 2 20:15～21:05 飯作 俊介		

火曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
エアロ 1 10:00～10:40 浦谷 美帆	シェイピング30 10:15～10:45 調整中		
ヨガ60 11:00～12:00 浦谷 美帆	エアロ 2 11:05～11:55 金親 佐知子	お腹シェイプ15 11:20～11:35	スイミング サークル 10:50～11:50
		かんたんストレッチ20 11:40～12:00	
MOVEBODY FIGHT45 12:20～13:05 調整中	アロマ ヒーリング ストレッチ45 12:15～13:00 金親 佐知子		アクア ダンス30 12:05～12:35 小笠原 梨乃
			アクアオリジナル30 ～アクアダンスマスター～ 12:45～13:15 小笠原 梨乃
MOVEBODY POWER45 13:25～14:10 調整中	骨盤リズム ダイエット45 13:20～14:05 松山 登貴子		
健康エール45 14:30～15:15 調整中			
ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール 16:30～17:30	体育のミカタ 16:30～17:30		キッズ スイミング 15:30～16:30
ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール 16:30～17:30	体育のミカタ 16:30～17:30		キッズ スイミング 16:30～17:30
ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール 17:30～18:30	体育のミカタ 17:30～18:30		キッズ スイミング 17:30～18:30
			キッズ スイミング 18:30～19:30
MOVEBODY FIGHT30 19:20～19:50 調整中	アロマ ヒーリング30 19:30～20:00 調整中	カラダしほる YOGA45 19:20～20:05 金親 佐知子	
MOVEBODY FIGHT45 20:15～21:00 調整中	ステップ 2 20:20～21:10 金親 佐知子	TRX70～ストレッチ 20:25～20:45	
		TRXオールラウンド 20:50～21:10	
MOVEBODY POWER45 21:15～22:00 調整中			

水曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
			アクアウォーク20 09:55～10:15
ストレッチ8 ボディメンテナン ス 10:15～10:45 尚武	エアロ 1 10:00～10:40 西沢 浩輔		
PILATES inner design45 11:00～11:45 尚武	ステップ 1 11:00～11:40 西沢 浩輔		ベビー スイミング 10:45～11:30
MOVEBODY FIGHT30 12:10～12:40 調整中	健康エール30 12:00～12:30 調整中		アクアオリジナル30 (ラディーナ) 11:50～12:20 高橋 優子
			アクアダンス30 12:30～13:00 高橋 優子
MOVEBODY POWER30 12:55～13:25 調整中	HULA HULA45 12:45～13:30 A s a m i		月替り 4 泳法 13:15～13:45 菊池 未紗
ベリーダンス フィットネス 13:40～14:25 森田 麻衣	お腹シェイプ15 13:45～14:00		スイミング4 5 チャレンジ 1 0 0 0 13:55～14:40 菊池さん
ダンス基礎 14:30～15:00 森田 麻衣	姿勢 機能改善 スクール 14:20～15:20 梁川 玄太		
体育のミカタ 15:30～16:30			キッズ スイミング 15:30～16:30
体育のミカタ 16:30～17:30	キッズ空手 16:30～17:30		キッズ スイミング 16:30～17:30
体育のミカタ 17:30～18:30	キッズ空手 17:30～18:30		キッズ スイミング 17:30～18:30
			キッズ スイミング 18:30～19:30
健康エール30 19:10～19:40 調整中	バレエ45 19:15～20:00 曾澤 弘子		アクアダンス30 19:50～20:20 山下 聡志
ZUMBA 19:55～20:40 Eirin	バレエセンター 20:05～20:35 曾澤 弘子	判別ABS 20:05～20:20	アクアミット +F30 20:30～21:00 山下 聡志
MOVEBODY POWER45 21:00～21:45 調整中	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:55～21:40 Eirin	判別HIP 20:25～20:40	



休館日

■スケジュールは予告なく変更になる場合がございます。 ■スケジュールの撮影はご遠慮下さい。
■確定版公開：3月1日（火） 配布開始：15日（火）■変更箇所の詳細は、別紙をご覧ください。

金曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
			アクアウォーク20 09:55～10:15
太極拳60 09:50～10:50 山路 順子	エアロ 1 10:00～10:40 佐藤 恭子	ストレッチ15 10:15～10:30	
		お腹シェイプ15 10:35～10:50	ベビー スイミング 10:45～11:30
太極拳 スクール30 10:55～11:25 山路 順子	カラダほぐす YOGA45 11:00～11:45 佐藤 恭子		
健康エール30 11:40～12:10 調整中	HULA HULA45 12:00～12:45 笠原亜美		アクアオリジナル30 (マーシャル) 12:00～12:30 三森 光子
MOVE BODY POWER30 12:25～12:55 調整中			アクアダンス30 12:40～13:10 三森 光子
MOVE BODY FIGHT30 13:10～13:40 調整中	カラダしほる YOGA45 13:00～13:45 笠原亜美		月替り 4 泳法 13:25～13:55 菊池 未紗
UMWD有料 クラス30 14:00～14:30 kanako	アロマヒーリング ストレッチ45 14:05～14:50 調整中		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE45 14:45～15:30 kanako			
	体育のミカタ 15:30～16:30		キッズ スイミング 15:30～16:30
キッズストリート ダンス 16:30～17:30	体育のミカタ 16:30～17:30		キッズ スイミング 16:30～17:30
キッズストリート ダンス 17:30～18:30	体育のミカタ 17:30～18:30		キッズ スイミング 17:30～18:30
			キッズ スイミング 18:30～19:30
MOVEBODY POWER30 19:15～19:45 調整中	やさしい ジャズダンス 19:15～20:00 山路 順子	上半身シェイプ15 19:20～19:35	
		下半身シェイプ15 19:40～19:55	
MOVEBODY FIGHT45 20:05～20:50 調整中	UMWD 有料クラス30 20:30～21:00 acco	かんたんストレッチ 20:00～20:15	
アロマ ヒーリング30 21:10～21:40 調整中	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:15～22:00 acco		

土曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
HATHA YOGA ディープブレス フロウ45 10:00～10:45 伊地知 義生	キッズ空手 09:55～10:55		キッズ スイミング 10:00～11:00
PILATES BODY MAKE45 11:05～11:50 伊地知 義生	体育のミカタ 11:15～12:15		キッズ スイミング 11:00～12:00
ZUMBA 12:10～12:55 亜希	体育のミカタ 12:15～13:15		キッズ スイミング 12:00～13:00
アロマ ヒーリング ストレッチ45 13:15～14:00 調整中	体育のミカタ 13:15～14:15		キッズ スイミング 13:00～14:00
			キッズ スイミング 14:00～15:00
MOVEBODY POWER45 14:20～15:05 調整中	体育のミカタ 14:30～15:30		
MOVEBODY FIGHT45 15:25～16:10 調整中	体育のミカタ 15:30～16:30		キッズ スイミング 15:30～16:30
トータル リカバリー30 16:30～17:00 調整中	体育のミカタ 16:30～17:30		キッズ スイミング 16:30～17:30
			キッズ スイミング 17:30～18:30
	バレエ45 18:10～18:55 ゆかこ		キッズ スイミング 18:30～19:30
	バレエセンター クール 19:10～19:40 ゆかこ		
	ボウンスクール 19:45～20:15 ゆかこ		



日曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
ヨガ60 09:50～10:50 千葉 博美	ステップ 2 09:50～10:40 佐藤 恭子		キッズ スイミング 10:00～11:00
お腹シェイプ15 11:10～11:25	エアロ 2 11:05～11:55 佐藤 恭子		キッズ スイミング 11:00～12:00
かんたんストレッチ20 11:30～11:50			
健康エール30 12:05～12:35 調整中	BAILA BAILA45 12:10～12:55 ハレナ		キッズ スイミング 12:00～13:00
MOVE BODY FIGHT30 13:00～13:30 調整中	UMWD有料 クラス30 13:10～13:40 ハレナ		キッズ スイミング 13:00～14:00
オリジナル マーシャル45 13:50～14:35 調整中	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:55～14:40 ハレナ		キッズ スイミング 14:00～15:00
MOVEBODY FIGHT45 14:55～15:40 調整中	ステップ 1 15:00～15:40 DAISUKE		アクアミット+F30 15:10～15:40 今井 圭子
			アクアダンス30 15:50～16:20 今井 圭子
MOVEBODY POWER45 16:00～16:45 調整中	FULLSTEP MOVEMENT 16:00～16:45 DAISUKE		
アロマヒーリング ストレッチ45 17:10～17:55 今井 圭子			
変更ありクラス表記 (2022年3月スケジュールを基準に変更ありのクラス)			
赤文字 = 時間変更			
【黄色】 担当者変更 又はレッスン変更		【赤色】 担当者調整中	
【グレー】 KIDSクラス		【黒】 有料クラス 黄色枠＝新設有料クラスです。	
★黄赤は、時間変更となっている クラスもございますので 予めご確認ください。			
★主な変更箇所の詳細理由は、館 内掲示をご覧ください。			