

## ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。  
代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから【iTIPNESS】へアクセスしてご確認ください。

# 11月24日(月) [祝日]

## ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

| 鴨居                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               | 横浜  |                                                                     |                                                   | 鶴見                                   |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   |                                         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Aスタジオ                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Bスタジオ                                             |                               | プール |                                                                     | Aスタジオ                                             |                                      | Bスタジオ                                |                                                 | ジム                                                                               |                                     | プール                               |                                         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 09:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   | 09:00                                   |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <div><div><div><div></div><div>どなたでもご参加いただけます。<br/>強度を調整しながらお楽しみください。</div></div><div><div></div><div>該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</div></div></div><div><div><div>NEW</div><div>…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</div></div><div><div>有料</div><div>…有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。</div></div><div><div>予約</div><div>…予約が必要なクラスです。</div></div><div><div>整理券</div><div>…整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。</div></div></div><div><div><div>W</div><div>…インストラクター2名で皆様をサポートします。</div></div><div><div>オリジナル</div><div>…店舗オリジナルのレッスンです。</div></div><div><div>アップデート</div><div>…振付や音楽が更新されたプログラムです。</div></div></div></div> |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   | 15                                      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   | 30                                      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   | 45                                      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   | 10:00                                   |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 【イベント】<br>エアロ1.75<br>9:55~10:40<br>渡辺 藤美恵                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ageless Mobi30<br>10:10~10:40<br>西川 卓             | ベビースイミング<br>45<br>10:00~10:45 |     | ヨガ45<br>10:15~11:00<br>澤田 麻未                                        | バレエ60<br>10:00~11:00<br>カモンマヤ                     | ウォーク&ジョグ30<br>10:20~10:50<br>蔵本 洋美   |                                      | ステップ2<br>10:15~11:05<br>望月 美貴                   | 【有料】<br>K-POP45<br>10:15~11:00<br>kanako                                         |                                     | ベビースイミング<br>45<br>10:30~11:15     | 15                                      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   | 30                                      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   | 45                                      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 【イベント】<br>MOVEBODY<br>DANCE60<br>Ver.MIX<br>10:55~11:55<br>渡辺 藤美恵                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | オリジナル<br>ストレッチ45<br>11:05~11:50<br>西宮 大輔          |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   | 11:00                                   |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   | 15                                      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   | 30                                      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   | 45                                      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 【イベント】<br>初めての<br>格闘技エクササイズ<br>12:15~13:00<br>西宮 大輔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 【MOVE BODY】<br>CONDITION45<br>12:10~12:55<br>増淵 勇 |                               |     | 【MOVE BODY】<br>POWER45<br>12:25~13:10<br>内木 風磨                      | バレエ<br>やさしい<br>ヴァリエーション45<br>11:20~12:05<br>カモンマヤ | アクア<br>ダンス45<br>11:00~11:45<br>蔵本 洋美 |                                      | 【MOVE BODY】<br>SHAPE45<br>11:25~12:10<br>kanako | 【MOVE BODY】<br>DANCE45<br>11:20~12:05<br>望月 美貴                                   |                                     |                                   | 12:00                                   |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   | 15                                      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   | 30                                      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   | 45                                      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 【MOVE BODY】<br>POWER45<br>13:15~14:00<br>増淵 勇     |                               |     | 【MOVE BODY】<br>FIGHT75<br>13:30~14:45<br>田中 敏史<br>野澤 郁織             | ベリーダンス<br>フィットネス60<br>12:25~13:25<br>こいし みつこ      | 有料                                   | バタフライ<br>12:50~13:35<br>柳澤 祥         |                                                 | 健康エール<br>45<br>12:30~13:15<br>中西 陽平                                              | ヨガ45<br>12:25~13:10<br>窪田 みゆき       | お腹シェイプ15<br>12:15~12:30 重沼 勇輝デビット | Punch'n Kick15<br>12:40~12:55 重沼 勇輝デビット | 13:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   |                                         | 15    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   |                                         | 30    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   |                                         | 45    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ヨガ60<br>13:30~14:30<br>葉袋 利恵子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 【MOVE BODY】<br>POWER45<br>13:15~14:00<br>増淵 勇     |                               |     | 【MOVE BODY】<br>FIGHT75<br>13:30~14:45<br>田中 敏史<br>野澤 郁織             | 基礎DAN!30<br>13:45~14:15<br>松浦 桜志                  | 有料                                   | アクア<br>ダンス45<br>14:40~15:25<br>稲毛 友紀 |                                                 | 【MOVE BODY】<br>POWER45<br>…レッスンは数ヶ月前で終了します<br>13:35~14:20<br>木村 亜莉沙<br>重沼 勇輝デビット | エアロ2<br>13:25~14:15<br>津田 高行        |                                   |                                         | 14:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   |                                         | 15    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   |                                         | 30    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   |                                         | 45    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | キッズ<br>体育のミカタ<br>キッズ<br>15:15~16:15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | キッズダンス<br>キッズ<br>15:15~16:15                      | キッズスイミング<br>15:15~16:15       |     | 【バックナンバー】<br>MOVE BODY<br>SHAPE60<br>15:05~16:05<br>田中 敏史<br>kanako | ザ・エアロビクス!<br>(初中級)<br>14:35~15:35<br>渡辺 藤美恵       |                                      |                                      | マージナル<br>オリジナル45<br>14:40~15:25<br>津田 高行        | ビッケルボール<br>体験会<br>14:35~15:05                                                    | キッズ<br>体育のミカタ<br>キッズ<br>15:30~16:30 |                                   | キッズスイミング<br>15:30~16:30                 | 15:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   |                                         | 15    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   |                                         | 30    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   |                                         | 45    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅠ<br>16:15~17:15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | キッズダンス<br>ジュニアⅠ<br>16:15~17:15                    | キッズスイミング<br>16:20~17:20       |     | 【バックナンバー】<br>MOVE BODY<br>DANCE60<br>16:25~17:25<br>kanako          | ヨガ60<br>15:55~16:55<br>加藤 真実子                     |                                      |                                      | キッズチアダンス<br>ジュニア<br>スキルアップ45<br>16:30~17:15     | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅠ<br>16:30~17:30                                            |                                     | キッズスイミング<br>16:30~17:30           | 16:00                                   |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   | 15                                      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   | 30                                      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   |                                         | 45    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅡ<br>17:20~18:20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | キッズダンス<br>ジュニアⅡ<br>17:20~18:20                    | キッズスイミング<br>17:25~18:25       |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      | キッズチアダンス<br>選抜90<br>17:15~18:45                 | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅡ<br>17:30~18:30                                            |                                     | キッズスイミング<br>17:30~18:30           | 17:00                                   |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   | 15                                      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   | 30                                      |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   |                                         | 45    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ◆【イベント】エアロ1.75 担当:渡辺 藤美恵<br>難度よりも強度!初めての方も慣れている方も大歓迎の初中級エアロ<br>ビクスです! みんなで一緒に盛り上がりましょう!<br>◆【イベント】MOVEBODY DANCE60<br>Ver.MIX 担当:渡辺 藤美恵<br>vol1~3から2曲づつ、vol.7から5曲の全11曲バックナンバー<br>MIX!<br>◆【イベント】初めての格闘技エクササイズ<br>担当:西宮 大輔<br>パンチやキックの基本動作の習得、簡単なコンビネーションを楽しむ<br>クラスです。<br>格闘技クラスが好きな方、興味がある方ぜひご参加ください!!                                                                                                                                                                                                                                                                                            | キッズダンス<br>60<br>18:25~19:25                       | キッズスイミング<br>18:30~19:30       |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   | 19:00                                   |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   |                                         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   |                                         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ◆【MOVEBODY】POWER45<br>ーレッスン社員ペアで盛り上げますー<br>レッスン社員の木村とデビのWでお届けいたします!<br>デビはPOWERデビュー戦です!<br>◆マージナルオリジナル45<br>パンチやキックの動作を行いながら汗を流しましょう!<br>＜有料レッスンのご案内＞<br>■【有料】K-POP 金額:1,650円(税込)<br>BTSの『Butter』のサビを踊ります。<br>■ビッケルボール体験会 定員:4名 金額:500円(税込)<br>【予約方法】11/17(月)10時~フロント又はお電話でご予約<br>レクチャー+ゲーム形式でビッケルボールを楽しみましょう~!! |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |                               |     |                                                                     |                                                   |                                      |                                      |                                                 |                                                                                  |                                     |                                   |                                         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# 11月24日(月) [祝日]

## ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

| 二俣川   |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            | 藤沢                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |                                            |       |
|-------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|
|       | Aスタジオ                                        | Bスタジオ                                                     | Cスタジオ                               | ジム                                        | プールB                                       | Aスタジオ                                                                                                                                                                             | Bスタジオ                                                                                                                                    | プール                                        |       |
| 09:00 |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |  ヨガピラティス会員(ととのうヨガピラ)の方が月に10本受講いただけます。<br>※ジム内スペースで行われているショートプログラムについてもご利用いただけます。(参加回数にカウントされません) |                                                                                                                                          |                                            | 09:00 |
| 15    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 15    |
| 30    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 30    |
| 45    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 45    |
| 10:00 |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 10:00 |
| 15    | <b>太極拳60</b><br>10:00~11:00<br>佐藤 喜恵         | <b>エアロ1</b><br>10:05~10:45<br>今井 薫                        |                                     |                                           |                                            | <b>エアロ2</b><br>10:00~10:50<br>清永 亜希子                                                                                                                                              |  <b>アロマヒーリングストレッチ60</b><br>9:55~10:55<br>Mayumi       | <b>平泳ぎ入門30</b><br>10:00~10:30<br>大久保 宏実    | 15    |
| 30    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 30    |
| 45    |                                              |                                                           |                                     |                                           | ベビースイミング45<br>10:30~11:15                  |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 45    |
| 11:00 |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 11:00 |
| 15    |                                              | <b>UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE</b><br>11:00~11:45<br>今井 薫 |                                     |                                           |                                            |  【有料】<br>清永と一緒にハタヨガ練習会60<br>11:10~12:10<br>清永 亜希子                                                |  <b>POWER FLOW PILATES45</b><br>11:15~12:00<br>Mayumi | <b>アクアサーキット60</b><br>10:45~11:45<br>滝澤 由久子 | 15    |
| 30    | <b>ヨガ60</b><br>11:20~12:20<br>亜彩             |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 30    |
| 45    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 45    |
| 12:00 |                                              | <b>Ageless Mobi30</b><br>12:00~12:30<br>小西 満利奈            |                                     | <b>基礎DANI20</b><br>12:00~12:20            |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 12:00 |
| 15    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 15    |
| 30    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            | <b>【MOVE BODY】POWER45</b><br>12:30~13:15<br>村上 翔平                                                                                                                                 | <b>太極拳60</b><br>12:20~13:20<br>山田 信子                                                                                                     |                                            | 30    |
| 45    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 45    |
| 13:00 | <b>ZUMBA</b><br>12:40~13:25<br>亜彩            | <b>HULA HULA</b><br>12:45~13:30<br>藤岡 真由                  |                                     | <b>健康エール20</b><br>13:00~13:20             |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 13:00 |
| 15    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 15    |
| 30    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 30    |
| 45    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 45    |
| 14:00 | <b>BAILA BAILA45</b><br>13:50~14:35<br>藤岡 真由 | <b>MAT PILATES45</b><br>14:00~14:45<br>Mayumi             |                                     | <b>FOCUS PILATES【美尻】20</b><br>13:30~13:50 | <b>アクアサーキット45</b><br>13:25~14:10<br>滝澤 由久子 | <b>【MOVE BODY】FIGHT45</b><br>13:35~14:20<br>村上 翔平                                                                                                                                 | <b>ZUMBA</b><br>13:40~14:25<br>潮見 裕子                                                                                                     |                                            | 14:00 |
| 15    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 15    |
| 30    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 30    |
| 45    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 45    |
| 15:00 |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            | <b>UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE</b><br>14:40~15:25<br>今井 薫                                                                                                                         | <b>ベリーダンスフィットネス</b><br>14:45~15:30<br>潮見 裕子                                                                                              | <b>アクアダンス45</b><br>14:30~15:15<br>広瀬 百合香   | 15:00 |
| 15    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 15    |
| 30    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 30    |
| 45    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 45    |
| 16:00 | <b>キッズチアダンス</b><br>15:30~16:30               | <b>キッズ体育のミカタキッズ</b><br>15:30~16:30                        |                                     |                                           | <b>キッズスイミング</b><br>15:30~16:30             | <b>ノンストップBAILA BAILA60</b><br>15:45~16:45<br>今井 薫                                                                                                                                 |  <b>カラダほぐすYOGA45</b><br>15:50~16:35<br>潮見 裕子        | <b>スキルアップスクール</b><br>15:30~16:15<br>広瀬 百合香 | 16:00 |
| 15    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 15    |
| 30    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 30    |
| 45    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 45    |
| 17:00 | <b>キッズチアダンスジュニアI</b><br>16:30~17:30          | <b>キッズ体育のミカタジュニアI</b><br>16:30~17:30                      | <b>キッズダンスジュニアI</b><br>16:30~17:30   |                                           | <b>キッズスイミング</b><br>16:30~17:30             |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 17:00 |
| 15    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 15    |
| 30    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 30    |
| 45    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 45    |
| 18:00 | <b>キッズチアダンスジュニアII</b><br>17:30~18:30         | <b>キッズ体育のミカタジュニアII</b><br>17:30~18:30                     | <b>キッズダンスジュニアII</b><br>17:30~18:30  |                                           | <b>キッズスイミング</b><br>17:30~18:30             |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 18:00 |
| 15    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 15    |
| 30    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 30    |
| 45    |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 45    |
| 19:00 | <b>キッズチアダンス90</b><br>18:30~20:00             |                                                           | <b>キッズダンスジュニアIII</b><br>18:30~19:30 |                                           | <b>キッズスイミング</b><br>18:30~19:30             |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            | 19:00 |
|       |                                              |                                                           |                                     |                                           |                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                            |       |

☐ どなたでもご参加いただけます。強度を調整しながらお楽しみください。  
☐ 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。  
**NEW** …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。  
**【有料】** …有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。  
**【予約】** …予約が必要なクラスです。  
**【整理券】** …整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。  
**W** …インストラクター2名で皆様をサポートします。  
**【オリジナル】** …店舗オリジナルのレッスンです。  
**【アップデート】** …振付や音楽が更新されたプログラムです。

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから【iTIPNESS】へアクセスしてご確認ください。