

# 10月13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

| 綾瀬                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         | 新小岩  |                               |  |       |    |     |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------|----|-------------------------|------|-------------------------------|--|-------|----|-----|-------|
| Aスタジオ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Bスタジオ |                                        | ジム | プールA                    | プールB | 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></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><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><div>予約</div><div>予約が必要なクラスです。</div></div><div><div>随時</div><div>随時整理券をお取り致します。お一人様一枚として頂きます。</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</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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 15    |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | エアロ1<br>10:10～10:50<br>小宮 知子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | カラダほぐす<br>YOGA45<br>9:55～10:40<br>MIWA |    | アクアワーク15<br>10:15～10:30 |      |                               |  |       |    |     | 30    |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 45    |
| 11:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 11:00 |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 15    |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | エアロ2<br>11:10～12:00<br>小宮 知子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | ヨガ60<br>11:00～12:00<br>MIWA            |    | ストレッチ20<br>11:15～11:35  |      | ベブースイミング<br>45<br>10:45～11:30 |  |       |    |     | 30    |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    | シェイピング20<br>11:40～12:00 |      |                               |  |       |    |     | 45    |
| 12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 12:00 |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 15    |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 100人同時<br>FIGHT60<br>12:20～13:20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | 100人同時<br>FIGHT60<br>12:20～13:20       |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 30    |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 45    |
| 13:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 13:00 |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 15    |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 30    |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 45    |
| 14:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | スタッフ対決<br>13:45～15:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       | 大縄とび<br>チャレンジ<br>13:45～15:00           |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 14:00 |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 15    |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 30    |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 45    |
| 15:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 15:00 |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 15    |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 30    |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ジャイアンツ<br>ヴィーナス<br>ダンススクール<br>キッズ<br>ヴィーナス60<br>15:30～16:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 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 |      |                               |  |       |    |     | 45    |
| 16:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 16:00 |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 15    |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 30    |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ジャイアンツ<br>ヴィーナス<br>ダンススクール<br>リトル<br>ヴィーナス60<br>16:30～17:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 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 |      |                               |  |       |    |     | 45    |
| 17:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 17:00 |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 15    |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 30    |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ジャイアンツ<br>ヴィーナス<br>ダンススクール<br>リトル<br>ヴィーナス60<br>17:30～18:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 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 |      |                               |  |       |    |     | 45    |
| 18:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 18:00 |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 15    |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 30    |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 45    |
| 19:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     | 19:00 |
| 【イベント・有料スクール情報】<br>12:20～13:20 【イベント】100人同時FIGHT60（各定員49名）<br>Aスタジオ・Bスタジオで同時開催!! インストラクター含め100人で盛り上がりましょう!<br>13:45～15:00 【イベント】スタッフ対決～スタッフを超えろ～<br>腕立て伏せ・腹筋・空気イスの3種目で記録会をやります! 自由参加・予約不要です。<br>13:45～15:00 【イベント】大縄とびチャレンジ<br>みんなで楽しく仲良くジャンプ! ジャンプ! 自由参加・予約不要です。<br>15:05～16:05 【有料】フィンの使い方をマスターしよう!（定員12名）<br>担当:嵯峨 料金:税込2,200円 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                        |    |                         |      |                               |  |       |    |     |       |

|                                               |  |  |  |                                                                      |  |  |  |                                                         |  |  |  |
|-----------------------------------------------|--|--|--|----------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------------------------|--|--|--|
| 【MOVE BODY】DANCE45<br>9:55～10:40<br>井上 恵      |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:00～11:30<br>井上 恵 |  |  |  | 【イベント】<br>ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>12:00～13:00<br>sayaka |  |  |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA45<br>12:05～12:50<br>原田 佳代子<br>近藤 裕美 |  |  |  |
|                                               |  |  |  |                                                                      |  |  |  |                                                         |  |  |  |

10月13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

| 瑞江                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  | 船橋  |  |          | 南行徳 |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|--|----|--|-----|--|----------|-----|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|----|--|------|--|------|--|-------|
| Aスタジオ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | Bスタジオ |  | ジム |  | プール |  | KIDSスタジオ |     | Aスタジオ |  | Bスタジオ |  | Cスタジオ |  | Aスタジオ |  | Bスタジオ |  | ジム |  | プールA |  | プールB |  |       |
| 09:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 09:00 |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 15    |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 30    |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 45    |
| 10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 10:00 |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 15    |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 30    |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 45    |
| 11:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 11:00 |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 15    |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 30    |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 45    |
| 12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 12:00 |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 15    |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 30    |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 45    |
| 13:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 13:00 |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 15    |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 30    |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 45    |
| 14:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 14:00 |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 15    |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 30    |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 45    |
| 15:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 15:00 |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 15    |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 30    |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 45    |
| 16:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 16:00 |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 15    |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 30    |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 45    |
| 17:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 17:00 |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 15    |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 30    |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 45    |
| 18:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 18:00 |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 15    |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 30    |
| 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 45    |
| 19:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  | 19:00 |
| ★感謝祭2025 瑞江ラインナップ★<br>瑞江スタッフ総出のMB特別レッスン!!<br>・【MOVE BODY】SHAPE45 Aスタジオ 11:25～12:10<br>・【MOVE BODY】POWER60 ～感謝祭SP～ Aスタジオ 12:35～13:35<br>・【MOVE BODY】FIGHT60 ～感謝祭SP～ Aスタジオ 14:00～15:00<br>フリースペースではスポーツの日に因んだイベントも開催!!<br>『限界タイムアタック』フリースペース 12:00～14:30<br>レジスタントトレーニングと有酸素運動を組み合わせたタイムトライアル形式のイベントです。体力に自信がなくても参加可能なチャレンジ部門、日頃の成果を発揮できるガチトレ部門。また、ガチトレ部門のみ上位3名には豪華景品をプレゼント!!<br>気軽に挑戦してみてください!! |  |       |  |    |  |     |  |          |     |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |    |  |      |  |      |  |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |                                                                               |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| ◆【事前】→予約が必要なクラスです。<br>◆【服装】→整理券をお取り致します。お一人様一枚とさせていただきます。<br>◆【W】→インストラクター2名で皆様をサポートします。<br>◆【NEW】→新しいプログラムです。是非ご体験下さい。<br>◆【互恵】→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。<br>◆【ダンス】→店舗オリジナルのレッスンです。<br>◆【アパレル】→振付や音楽が更新されたプログラムです。                                                                                                                                                                      |  |  | ソナエル<br>トレーニング<br>クラブ<br>9:30～10:30                                           |  |  |
| アロマヒーリング<br>ストレッチ45<br>10:10～10:55<br>DAISUKE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  | ソナエル<br>トレーニング<br>クラブ<br>10:45～11:45                                          |  |  |
| ありがとうございますDAY<br>エアロ45<br>ー初級ー<br>11:10～11:55<br>DAISUKE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  | ソナエル<br>トレーニング<br>クラブ<br>12:00～13:00                                          |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>POWER45<br>12:15～13:00<br>DAISUKE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  | 【スペシャルイベント】<br>感謝祭LIVE<br>12:30～13:00<br>猿渡 恒幸                                |  |  |
| エアロ1.75<br>13:20～14:10<br>横瀬 弘樹                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  | Ageless<br>Mobi30<br>13:40～14:10<br>猿渡 恒幸                                     |  |  |
| カラダほぐす<br>YOGA30<br>14:25～14:55<br>上野 楓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | お試し<br>マルチステップ<br>60<br>14:35～15:35<br>横瀬 弘樹                                  |  |  |
| 基礎DAN!<br>30<br>15:15～15:45<br>上野 楓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  | 【MOVE BODY】<br>DANCE60<br>ーかえてとありさの<br>夢の共演ー<br>16:00～17:00<br>上野 楓<br>堀江 愛理沙 |  |  |
| ◆【スペシャルイベント】<br>感謝祭LIVE<br>担当:猿渡 恒幸 料金:無料<br>皆様へ感謝の気持ちを含めて。<br>猿渡、今年も歌います!!<br>セットリストは当日のお楽しみ♪<br>予約なしで自由にご観覧いただけます。<br>◆お試しマルチステップ60<br>担当:横瀬 弘樹 料金:無料<br>定員:30名<br>お一人2台使用していただくステップ<br>クラスです。ステップ2に少し慣れてきた<br>方にオススメのクラスです。<br>マルチステップが初めての方でも安心<br>してご参加いただけます。<br>◆【MOVEBODY】<br>DANCE60<br>担当:上野 楓・堀江 愛理沙<br>料金:無料 定員:55名<br>現船橋、旧船橋のレッスン社員の夢の<br>共演です!<br>バックナンバー込みの全10曲!<br>一緒に踊りましょう♪ |  |  |                                                                               |  |  |

|                                                        |  |                               |  |                               |  |                                               |  |                                                                       |  |                                                       |  |                                                    |  |                                                  |  |                                        |  |                                                 |  |                                                                                       |  |                                        |  |                                     |  |                                                             |  |                         |  |                         |  |                       |  |                         |  |                         |  |                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-----------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------|--|----------------------------------------|--|-------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------|--|-------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------|--|-------------------------|--|-------------------------|--|-----------------------|--|-------------------------|--|-------------------------|--|-------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| YOGA45<br>10:20～11:05<br>高梨 友輔                         |  | ステップ1<br>10:35～11:15<br>井手 直樹 |  | ベビースイミング<br>45<br>10:15～11:00 |  | 【MOVE BODY】<br>AQUA30<br>11:30～12:00<br>長嶺 真也 |  | UNIVERSAL<br>MUSIC<br>WORLD DANCE<br>有料クラス30<br>11:50～12:20<br>山本 あゆ美 |  | 水中<br>ウォーキング30<br>ー日頃の運動を含めてー<br>12:15～12:45<br>今井 圭子 |  | からだらくらく<br>オリジナル<br>アクアダンス<br>12:55～13:25<br>今井 圭子 |  | 【有料】<br>アクアロジック<br>ストレッチ<br>13:40～14:10<br>今井 圭子 |  | 【イベント】<br>限界<br>タイムアタック<br>12:00～14:30 |  | 【MOVE BODY】<br>DANCE30<br>13:45～14:15<br>山本 あゆ美 |  | 【MOVE BODY】<br>FIGHT60<br>～感謝祭SP～<br>14:00～15:00<br>倉持 洋希<br>長瀬 真也<br>和知 信太郎<br>鳥羽 望未 |  | エアロピクス<br>75<br>14:35～15:50<br>DAISUKE |  | キッズ<br>体育のミカタ<br>キッズ<br>15:30～16:30 |  | ジャイアンツ<br>ウィーナス<br>ダンススクール<br>リトル<br>ウィーナス60<br>16:30～17:30 |  | キッズスイミング<br>15:30～16:30 |  | キッズスイミング<br>16:30～17:30 |  | スポーツ緑日<br>15:30～18:30 |  | キッズスイミング<br>16:30～17:30 |  | キッズスイミング<br>17:30～18:30 |  | キッズスイミング<br>18:30～19:30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 【MOVE BODY】<br>SHAPE45<br>11:25～12:10<br>本間 誠真<br>齊藤 航 |  | エアロ1<br>11:35～12:15<br>井手 直樹  |  |                               |  |                                               |  |                                                                       |  |                                                       |  |                                                    |  |                                                  |  |                                        |  |                                                 |  |                                                                                       |  |                                        |  |                                     |  |                                                             |  |                         |  |                         |  |                       |  |                         |  |                         |  |                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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【iTiPNES】へアクセスしてご確認ください。

10月13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

| 木場                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      | 蘇我                                                                                                                     |       |       |     |        | 太田    |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-----|--------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                                                                                         | Aスタジオ                                        | Bスタジオ                                              | ジム                                       | HOTLUX                                                 | プールA | プールB | Aスタジオ                                                                                                                  | Bスタジオ | Cスタジオ | プール | キッズプール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール                                                                                                                   |  |  |  |  |  |  |
| 09:00                                                                                   |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                                      | [MOVE BODY] DANCE45<br>9:20~10:05<br>堀江 愛理沙  | ヨガ45<br>9:15~10:00<br>acc0                         |                                          | 【HOTLUX】<br>リンパ<br>デトックス<br>ヨガ<br>9:30~10:30<br>鈴木 まり子 |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 10:00                                                                                   | W [予約]                                       | [予約]                                               |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                                      | [アップデート]                                     |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                                      | ステップ1<br>10:25~11:05<br>小林 亮子                | UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE<br>10:20~11:05<br>acc0 | リアル<br>ダイエットワーク<br>10:30~11:00<br>小林 亜璃朱 |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 11:00                                                                                   | [予約]                                         | [予約]                                               |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                                      |                                              | [アップデート]                                           |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                                      | [MOVE BODY] POWER45<br>11:25~12:10<br>小林 亜璃朱 | エアロ1<br>11:30~12:10<br>堀江 愛理沙                      |                                          | 【HOTLUX】<br>しなやか<br>美ボディヨガ<br>11:00~12:00<br>鈴木 まり子    |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 12:00                                                                                   | [予約]                                         | [予約]                                               |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                                      | [MOVE BODY] FIGHT45<br>12:30~13:15<br>板山 祐太郎 | オリジナル<br>エアロ50<br>12:30~13:20<br>二瓶 久              |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 13:00                                                                                   | W [予約]                                       | [予約]                                               |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                                      | [アップデート]                                     | 有料 [予約]                                            |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 14:00                                                                                   | ステップ2<br>13:40~14:30<br>二瓶 久                 | [MOVE BODY] SHAPE45<br>13:40~14:25<br>板山 祐太郎       |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                                      | [予約]                                         | [予約]                                               |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 15:00                                                                                   |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 16:00                                                                                   | キッズ<br>体育のミカタ<br>キッズ<br>15:30~16:30          | キッズチアダンス<br>キッズ<br>15:30~16:30                     |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 17:00                                                                                   | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅠ<br>16:30~17:30        | キッズチアダンス<br>ジュニア<br>16:30~17:30                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 18:00                                                                                   | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅡ<br>17:30~18:30        | キッズチアダンス<br>ジュニアⅡ<br>17:30~18:30                   |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 15                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 30                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 45                                                                                      |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 19:00                                                                                   |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      |                                                                                                                        |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| ■リアルダイエットワーク 定員/7名<br>ティップネス公式YouTubeで人気のダイエットワーク!<br>今回は第6弾担当の小林亜璃朱が皆様と一緒にリアルダイエットワーク! |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      | ■ZUMBAダンスパーティー<br>サルサ、メレンゲなどテンの曲だけでなくカンピ、フラメンコ、ポップ、ヒップホップ飽きまなジャンル<br>の曲をワウイヒとダンスパーティーの様に楽しめよう! クラスです。たくさん汗をかいて楽しめませんか? |       |       |     |        |       |       | ☆感謝祭イベントのおしらせ☆<br>上毛かるた大会<br>14:15~15:00 Bスタジオ<br>群馬県ではおなじみの上毛かるたで<br>楽しくかるた大会!!<br>群馬県出身の方も、そうでない方も<br>一緒に盛り上がりましょう! |  |  |  |  |  |  |
| ■オリジナルエアロ50 定員/40名 料金/¥880(税込)<br>難度はエアロ2+α 一発やり逃げ楽しみましょう!                              |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      | ■【MOVEBODY】POWER60・FIGHT60<br>蘇我店インストラクター大集合!! どの曲にするか当日までのお楽しみに♪                                                      |       |       |     |        |       |       | 群馬県ではおなじみの上毛かるたで<br>楽しくかるた大会!!<br>群馬県出身の方も、そうでない方も<br>一緒に盛り上がりましょう!                                                   |  |  |  |  |  |  |
| ■フィンスイム75 定員/8名 料金/¥1,650(税込)                                                           |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      | ■【有料】クロールを綺麗に泳ごう!<br>【定員】10名 【料金】500円 【受付】11/0/6(月)10:00~受付開始<br>綺麗に泳げるようにフォーム修正します。                                   |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| ■アクアダンス30<br>お水の中で音楽に合わせて、体を動かします。<br>初めての方でも楽しく参加できます♪                                 |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      | ■【有料】クロールを長く綺麗に泳ごう!<br>【定員】10名 【料金】500円 【受付】11/0/8(月)10:00~受付開始<br>長く泳げるように、スタートダッシュの練習もします。是非この機会にご参加ください。            |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| ■アクアオリジナル<br>お水の中歩いたり、走ったり、いろんな動きで体全身を動かしてみてください!!<br>陸上とは、また違った動きを体験してみたいかたがでしょうか。     |                                              |                                                    |                                          |                                                        |      |      | ■ピッパルボール体験会 【定員】10名 【料金】無料 【受付】12/9(月)10:00~受付開始                                                                       |       |       |     |        |       |       |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |

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。