

【営業時間】平日 9:30～23:00
土曜 9:30～22:00
日祝 9:30～20:00

[T E L]03-5355-3671

[休 館 日]毎週水曜

・都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合があります。

・祝日は特別スケジュールとなります。

・店舗別・プログラム別のタイムスケジュール、代行インストラクターの最新情報は施設内の掲示板もしくはiTIPNESSでご確認下さい。

・「iTIPNESS」なら、最新ニュース・スケジュール確認・代行情報など便利な情報がいっぱい！

PC・スマートフォン・ケータイから簡単に登録頂けます。ぜひご利用下さい！

http://i.tipness.co.jp



iTIPNESS

	月曜日			火曜日			水曜日	木曜日			金曜日			土曜日			日曜日									
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール							
09:00							休館日												09:00							
15																				15						
30																				30						
45																				45						
10:00																				10:00						
15	ヴィンヤサ ヨガ45 9:55～10:40 戸高 景子	やさしい バレエ 10:00～10:45 山門 純子	【有料】 カラダ調整ストレッチ 10:15～10:45 小倉 敬子	カラダほぐす YOGA30 10:00～10:30 添田 美帆	やさしい 気功30 9:55～10:25 田辺 文子					全身シェイプ 10:00～10:20 北條 彩香	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 9:55～10:40 澤田 麻未		ステップ1 9:55～10:35 高田 巖	太極拳45 10:00～10:45 田辺 文子		カラダしほる YOGA45 10:00～10:45 西沢 浩輔	【有料】 エアロ& シェイプ60 9:55～10:55 新井 由美子		エアロ2 9:55～10:45 名原 麻里	ヨガ45 9:55～10:40 山本 裕美		15				
30																						30				
45																						45				
11:00																				11:00						
15	BAILA BAILA45 11:05～11:50 きよーこ	【有料】 バレエ スクール60 11:00～12:00 山門 純子	アクア オリジナル45 (サーキット) 10:55～11:40 小倉 敬子	シェイピング30 10:50～11:20 添田 美帆	【有料】 太極拳60 10:35～11:35 田辺 文子					【MOVE BODY】 POWER30 11:10～11:40 北條 彩香	骨盤リズム ダイエット45 11:00～11:45 龍野 晴香		【有料】 TAKADA STYLE AERO 10:50～11:50 高田 巖	ヨガ45 11:10～11:55 松成 広子		エアロ1 11:05～11:45 西沢 浩輔	カラダほぐす YOGA30 11:15～11:45 新井 由美子		骨盤リズム ダイエット45 11:10～11:55 SAE	ZUMBA 11:05～11:50 名原 麻里	アクア ダンス45 11:15～12:00 小倉 敬子	15				
30																						30				
45																						45				
12:00																				12:00						
15	健康エール 45 12:10～12:55 北條 彩香	ベリーダンス フィットネス 12:20～13:05 きよーこ	【有料】 はじめて 4泳法45 11:50～12:35 松永 和夫	健康エール30 11:45～12:15 吉田 朋美	HULA HULA 11:50～12:35 百瀬 容子	アクア ダンス30 12:00～12:30 稲毛 友紀					アクティブ ストレッチ 12:10～12:40 北條 彩香	ベリーダンス フィットネス 12:05～12:50 龍野 晴香		エアロ1 12:10～12:50 戸原 千波	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:25～13:10 下郡山 青江	アクア ダンス30 12:15～12:45 高田 巖	FAST WALK30 12:00～12:30 西沢 浩輔	【MOVE BODY】 CONDITION30 12:00～12:30 新井 由美子	ウオーク& ジョグ30 12:10～12:40 米田 幹子	BASE WALK30 12:10～12:40 小路 慶子	ベリーダンス フィットネス 12:15～13:00 SAE		15			
30																							30			
45																							45			
13:00																							13:00			
15	【MOVE BODY】 POWER30 13:15～13:45 北條 彩香	PILATES BODY MAKE45 13:25～14:10 きよーこ		マーシャル オリジナル (YOSHITA STYLE) 12:35～13:20 吉田 朋美	BASE WALK45 12:55～13:40 百瀬 容子	ウオーク& ジョグ30 13:30～14:00 高田 巖					【MOVE BODY】 CONDITION45 13:00～13:45 吉田 朋美	BAILA BAILA45 13:10～13:55 百瀬 容子		美姿勢 ワークアウト 13:10～13:55 戸原 千波	BAILA BAILA45 13:35～14:20 奈良 夢	【有料】 初級2泳法 ～クロール・背泳ぎ～ 12:50～13:35 高田 巖	【有料】 KICKOUT 12:45～13:45 ゆりっぺ	【MOVE BODY】 DANCE45 12:50～13:35 新井 由美子	アクア ダンス30 12:50～13:20 米田 幹子	カラダしほる YOGA45 13:00～13:45 小路 慶子	【有料】 バタフライ50 13:10～14:00 河本 耕平		15			
30																							30			
45																							45			
14:00																							14:00			
15	【MOVE BODY】 DANCE30 14:15～14:45 吉田 朋美	エアロ1 14:35～15:15 新村 卓也		【MOVE BODY】 SHAPE30 13:45～14:15 吉田 朋美	【MOVE BODY】 DANCE30 13:55～14:25 百瀬 容子	アクアオリジナル30 (アクアピラティス) 14:05～14:35 高田 巖					【MOVE BODY】 SHAPE45 14:10～14:55 吉田 朋美	ZUMBA 14:15～15:00 百瀬 容子			【MOVE BODY】 FIGHT45 14:15～15:00 杉本 夢来	【有料】 4泳法 習得45 13:40～14:25 高田 巖	【MOVE BODY】 FIGHT45 14:00～14:45 上田 航	POWER YOGA60 13:55～14:55 林 ゆみ		【MOVE BODY】 POWER30 14:10～14:40 青木 龍之助	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:05～14:50 安倍 浩子	【有料】 バタフライ50 14:10～15:00 河本 耕平		15		
30																							30			
45																							45			
15:00																						15:00				
15	アクティブ ストレッチ 15:00～15:30 吉田 朋美			ZUMBA (50分) 14:40～15:30 有里巳		【有料】 クロール 入門45 14:40～15:25 高田 巖				ヨガ45 15:15～16:00 小倉 敬子	【有料】 スキルアップ バレエスクール 120 15:15～17:15 広田 恵理子			センター バレエ 15:55～16:40 李 賢仙		【MOVE BODY】 DANCE45 15:20～16:05 杉本 夢来	【有料】 バレー60 (バレー45+センター入門) 14:40～15:40 李 賢仙	【有料】 アクアミット +F 30 14:45～15:15 小倉 敬子	【有料】 カラダ調整ストレッチ 15:25～15:55 小倉 敬子			15				
30																						30				
45																						45				
16:00																						16:00				
15		カラダほぐす YOGA45 15:40～16:25 新村 卓也			【有料】 コンチンポラー ダンス スクール120 15:15～17:15 広田 恵理子					【有料】 カラダが 動かしやすくなる為の ヨガ 16:15～17:00 小倉 敬子				【有料】 作品/バレエ 16:50～17:20 李 賢仙			【MOVE BODY】 POWER45 15:05～15:50 杉本 夢来	【MOVE BODY】 POWER45 15:10～15:55 林 ゆみ	フィンスイム30 15:20～15:50 川崎 潤史	アクティブ ストレッチ 15:05～15:35 吉田 朋美	ZUMBA 15:05～15:50 安倍 浩子		15			
30																						30				
45																						45				
17:00																						17:00				
15										【MOVE BODY】 FIGHT30 18:40～19:10 杉本 夢来	【MOVE BODY】 POWER30 18:35～19:05 知久 浩典					エアロ2 16:10～17:00 前野 光治	【MOVE BODY】 DANCE30 16:15～16:45 杉本 夢来	【有料】 スイム スクール45 初級4泳法 15:55～16:40 川崎 潤史	【MOVE BODY】 FIGHT45 15:50～16:35 鈴木 泰斗	カラダほぐす YOGA45 16:10～16:55 安倍 浩子		15				
30																						30				
45																						45				
18:00																						18:00				
15										【MOVE BODY】 POWER30 19:35～19:05 知久 浩典	【MOVE BODY】 CONDITION30 18:40～19:10 杉本 夢来						【MOVE BODY】 DANCE30 16:50～17:20 李 賢仙	【有料】 スイム スクール45 初級4泳法 15:55～16:40 川崎 潤史	【MOVE BODY】 FIGHT45 16:45～17:40 鈴木 泰斗			15				
30																						30				
45																						45				
19:00																						19:00				
15										【MOVE BODY】 DANCE45 19:25～20:10 杉本 夢来	【MOVE BODY】 DANCE45 19:25～20:10 杉本 夢来						【MOVE BODY】 FIGHT30 16:15～16:45 杉本 夢来	【MOVE BODY】 DANCE30 16:15～16:45 杉本 夢来	【MOVE BODY】 FIGHT45 16:45～17:40 鈴木 泰斗			15				
30																										