グループエクササイズスケジュール

# 4月 ティップネス 吉祥寺　最終確定版

## 月曜日

| Aスタジオ | Bスタジオ | 3Fジム |
|---|---|---|
| エアロ&コンディショニング<br>10:00～10:45<br>田中 咲百合<br>有料 | 整理券<br>🟩 ストレッチ20<br>10:00～10:20<br>4月のみ レッスン変更 | 🟩 姿勢改善エクササイズ(反り腰)<br>12:20～12:35 |
| ヨガ60<br>11:05～12:05<br>林 ゆみ | 🟩 姿勢改善エクササイズ<br>10:25～10:40 | 🟩 美ボディワークアウト<br>～お腹シェイプ15～<br>12:40～12:55 |
| パーフェクトトレーニング50<br>12:25～13:15<br>大岸 明子<br>有料 | ▣ エアロ2<br>11:00～11:50<br>田中 咲百合 | 🟩 美ボディワークアウト<br>～サーキット15～<br>13:00～13:15 |
| ▣ ステップ週替わり<br>（奇数週1.5/偶数週2）<br>13:30～<br>大岸 明子<br>暫定より内容変更 | HULA HULA<br>12:15～13:00<br>上岡 雅子 | 整理券<br>スタートFit～TRX～<br>19:35～19:50 |
| 🟪 【MOVE BODY】<br>DANCE30<br>14:35～15:05<br>猿谷 英子 | 🟩 骨盤リズムダイエット45<br>13:20～14:05<br>猿谷 英子 | 🟪 SPARTAN BODY15<br>19:55～20:10 |
| やさしいコンテンポラリーダンス90<br>15:30～17:00<br>広田 恵理子<br>有料 | はじめてバレエ<br>14:25～14:55<br>中込 美加恵 | |
| 【MOVE BODY】<br>FIGHT45<br>19:30～20:15<br>田所 啓<br>アップデート | バレエスクール90<br>15:10～16:40<br>中込 美加恵<br>有料 | |
| 【MOVE BODY】<br>SHAPE45<br>20:35～21:20<br>佐藤 あゆみ | ポワント30<br>16:50～17:20<br>中込 美加恵<br>有料 | |
| | 🟪 【MOVE BODY】<br>DANCE45<br>19:15～20:00<br>諒 | |
| | 🟪 FAST WALK30<br>20:20～20:50<br>諒 | |
| | 🟩 ステージサイクル30<br>21:10～21:40<br>田所 啓 | |

## 火曜日

| Aスタジオ | Bスタジオ | 3Fジム |
|---|---|---|
| ヨガ60<br>10:00～11:00<br>高尾 美香子 | ストレッチバレエ<br>10:05～10:20<br>星川 弘恵<br>有料 | 暫定よりレッスン追加<br>🟩 姿勢改善エクササイズ(反り腰)<br>12:15～12:30 |
| 🟩 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>11:20～11:50<br>田所 啓<br>4月のみ 担当者変更 | バレエスクール90<br>10:30～12:00<br>星川 弘恵<br>有料 | 🟩 美ボディワークアウト<br>～サーキット15～<br>12:35～13:50 |
| ZUMBA(50分)<br>12:15～13:05<br>有里巳<br>有料 | 【MOVE BODY】<br>FIGHT45<br>12:20～13:05<br>田所 啓 | 🟩 上半身シェイプ15<br>19:30～19:45 |
| 🟩 エアロ1<br>13:25～14:05<br>市川 和子 | 🟩 【MOVE BODY】<br>SHAPE30<br>13:25～13:55<br>佐藤 あゆみ | 🟩 下半身シェイプ15<br>19:50～20:05 |
| 🟪 FAST WALK45<br>14:20～15:05<br>市川 和子 | 🟩 【MOVE BODY】<br>CONDITION45<br>14:15～15:00<br>佐藤 あゆみ | |
| 太極拳スクール60<br>15:30～16:30<br>入沢 淳子<br>有料 | 🟩 ヴィンヤサヨガ45<br>19:15～20:00<br>亜彩 | |
| ▣ UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE<br>19:15～20:00<br>acco<br>アップデート | 🟩 Burnチャレンジ<br>20:15～20:45<br>佐藤 あゆみ | |
| 🟩 ダンス基礎30<br>20:15～20:45<br>acco | カーディオ・コンバット45<br>21:00～21:45<br>田所 啓<br>有料 | |
| 🟩 ZUMBA<br>21:00～21:45<br>亜彩 | | |

## 水曜日

| Aスタジオ | Bスタジオ | 3Fジム |
|---|---|---|
| ヨガ60<br>9:50～10:50<br>薬袋 利恵子 | エアロ1<br>10:05～10:45<br>前野 光治 | 暫定よりレッスン追加<br>🟩 姿勢改善エクササイズ(猫背)<br>12:10～12:25 |
| ▣ UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE<br>11:10～11:55<br>小川 ゆり<br>アップデート | PILATES BODY MAKE45<br>11:05～11:50<br>前野 光治 | 🟩 はじめてトレーニングサークル<br>12:30～12:50 |
| 【MOVE BODY】<br>POWER45<br>12:15～13:00<br>中村 一政 | 小川Style HIPHOP45<br>12:10～12:55<br>小川 ゆり<br>有料 | 🟩 美ボディワークアウト<br>～サーキット15～<br>14:20～14:35 |
| 🟩 【MOVE BODY】<br>FIGHT30<br>13:25～13:55<br>佐藤 あゆみ<br>アップデート | ベリーダンスフィットネス<br>13:20～14:05<br>tae | 整理券<br>TRX<br>カーディオサーキット<br>14:40～15:00 |
| 🟩 B to Bバランス45<br>14:15～15:00<br>齋藤 由香里 | 🟩 はじめてジャズダンス<br>14:25～14:55<br>UMEZU | 🟩 TRXフローストレッチ<br>15:05～15:25<br>整理券 |
| ステップ1.5<br>19:35～20:20<br>高田 巌 | ジャズダンススクール90<br>15:15～16:45<br>UMEZU<br>有料 | 🟩 姿勢改善エクササイズ(猫背)<br>19:55～20:10 |
| 【MOVE BODY】<br>POWER45<br>20:40～21:25<br>tatu<br>4月のみ 担当者変更 | 4月のみ 担当者変更<br>🟩 アクティブストレッチ<br>19:40～20:10<br>田所 啓 | 🟪 SPARTAN BODY15<br>20:15～20:30<br>4月のみ レッスン変更 |
| | 🟩 エアロ1<br>20:35～21:15<br>高田 巌 | |

## 木曜日

休館日

## 金曜日

| Aスタジオ | Bスタジオ | 3Fジム |
|---|---|---|
| ZUMBA<br>10:00～10:45<br>YOSHI | 気功45<br>09:50～10:35<br>入沢 淳子 | 暫定よりレッスン追加<br>🟩 免疫ケア体操<br>13:10～13:30 |
| 🟩 BASE WALK45<br>11:05～11:50<br>芝 純一<br>アップデート | 太極拳60<br>10:50～11:50<br>入沢 淳子 | 🟩 メリハリABS<br>13:35～13:55 |
| 🟩 ヴィンヤサヨガ45<br>12:10～12:55<br>知久 浩典 | ハウスダンス60<br>12:05～13:05<br>芝 純一 | 🟩 メリハリHIP<br>14:00～14:20 |
| ▣ エアロ2<br>13:15～14:05<br>知久 浩典 | ハウスダンス基礎60<br>13:20～14:20<br>芝 純一<br>有料 | 整理券<br>TRX<br>オールワークアウト<br>19:55～20:15 |
| ▣ ステップ2<br>14:25～15:15<br>知久 浩典 | バレエスクール120<br>14:40～16:40<br>中込 美加恵<br>有料 | 美ボディワークアウト<br>～サーキット15～<br>20:20～20:35<br>4月のみ レッスン変更 |
| Animal Move45<br>グループパーソナル<br>15:30～16:15<br>宮山 朋廣<br>有料 | 🟩 カラダほぐすYOGA45<br>19:30～20:15<br>増井 久美子 | |
| 【MOVE BODY】<br>POWER45<br>19:30～20:15<br>小須 亨<br>暫定より時間延長 | ▣ エアロ2<br>20:40～21:30<br>増井 久美子 | |
| 【MOVE BODY】<br>SHAPE45<br>20:40～21:25<br>小須 亨 | | |

## 土曜日

| Aスタジオ | Bスタジオ | 3Fジム |
|---|---|---|
| ▣ UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE<br>10:00～10:45<br>黒田 珠代<br>アップデート | PILATES BODY MAKE45<br>10:05～10:50<br>沼田 加寿子 | 【有料】<br>BODY CHANGE<br>ダイエットスクール<br>10:30～11:30<br>有料 |
| ステップ1<br>11:05～11:45<br>小田 忠明 | ヴィンヤサヨガ45<br>11:10～11:55<br>沼田 加寿子 | 整理券<br>TRXフローストレッチ<br>12:15～12:35 |
| ▣ エアロ2<br>12:00～12:50<br>小田 忠明 | 🟩 HULA HULA<br>12:15～13:00<br>添田 美帆 | TRX<br>オールワークアウト<br>12:40～13:00<br>整理券 |
| 【MOVE BODY】<br>POWER45<br>13:10～13:55<br>坂田 深 | 🟩 アクティブストレッチ<br>13:20～13:50<br>田所 啓 | |
| 【MOVE BODY】<br>FIGHT45<br>14:15～15:00<br>田所 啓<br>アップデート | Future works 50<br>14:10～15:00<br>大岸 明子<br>有料 | |
| 🟪 FAST WALK30<br>15:15～15:45<br>佐藤 あゆみ | 🟩 B to B バランス45<br>15:25～16:10<br>清美 | |
| 🟪 【MOVE BODY】<br>DANCE30<br>16:00～16:30<br>佐藤 あゆみ | 月替わりスクール<br>（2ヶ月）<br>16:35～17:20<br>詳細は別紙をご確認ください<br>有料 | |
| 🟩 ZUMBA<br>16:45～17:15<br>足立 圭子 | ジャズダンススクール120<br>17:40～19:40<br>足立 圭子<br>有料 | |
| 【隔週開催】<br>Animal Move60 グループパーソナル<br>17:30～18:30<br>宮山 朋廣 | | |

## 日曜日

| Aスタジオ | Bスタジオ | 3Fジム |
|---|---|---|
| ヴィンヤサヨガ60<br>09:55～10:55<br>メイン:林 ゆみ | カーディオ・コンバット60<br>10:10～11:10<br>田所 啓<br>有料 | 暫定よりレッスン追加<br>🟩 はじめてトレーニングサークル<br>13:40～14:00 |
| 🟩 【MOVE BODY】<br>SHAPE30<br>11:20～11:50<br>佐藤 あゆみ | 🟩 BASE WALK30<br>11:25～11:55<br>増井 久美子<br>アップデート | 🟩 姿勢改善エクササイズ(反り腰)<br>14:05～14:25 |
| 【MOVE BODY】<br>FIGHT45<br>12:10～12:55<br>田所 啓<br>アップデート | 🟩 カラダしぼるYOGA45<br>12:15～13:00<br>増井 久美子 | 🟩 美ボディワークアウト<br>～お腹15～<br>14:30～14:45 |
| ▣ エアロ2<br>13:15～14:05<br>増井 久美子 | 🟩 【MOVE BODY】<br>CONDITION45<br>13:15～14:00<br>佐藤 あゆみ | |
| 4月のみ 担当者変更<br>【MOVE BODY】<br>POWER45<br>14:25～15:10<br>金子 勇太<br>暫定よりレッスン追加 | 🟩 エアロ1<br>14:20～15:00<br>松本 淳代 | |
| 🟪 【MOVE BODY】<br>DANCE45<br>15:30～16:15<br>佐藤 あゆみ<br>暫定より時間繰り下げ | 🟩 ステップ1<br>15:15～15:55<br>松本 淳代 | |
| 🟩 やさしいHIPHOP45<br>16:30～17:15<br>AKI<br>暫定より時間繰り下げ | バレエスクール90<br>16:15～17:45<br>カモン マヤ<br>有料 | |
| ヴァリエーションスクール30<br>17:55～18:25<br>カモン マヤ<br>有料 | | |

**レッスン参加には、スタジオオプションのご契約、または都度購入が必要です。**
**また、iTIPNESSよりレッスンのご予約をお願いします。**

※3Fジムエリアでのショートプログラムなど、一部例外がございます。詳しくは店頭または、お電話にてお問合せください。

| | |
|---|---|
| ☐ | …どなたでもご参加いただけます。 |
| ▣ | …同ジャンルのプログラムに慣れた方にオススメです。 |
| 🟩 | …混雑が少なく、比較的初心者の方にも<br>ご参加頂きやすい難易度と強度のクラスです。 |
| 🟪 | …4月から新しく始まるプログラムです。 |

ホームページの、「プログラム/スケジュール」掲載のスケジュール表が確定後も、継続して調整をしていたため、**こちらが正しいスケジュールです。**
**当館入り口付近に設置しているスケジュールについては、お写真を撮っていただいても、問題ありません。**