

|       | 月曜日                                                                 |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
|-------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 09:00 | Aスタジオ                                                               | Bスタジオ                                                    | ジム                                                                            | プールA                                                    | プールB                               |
| 15    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 30    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 45    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 10:00 | 太極拳45<br>9:50～10:35<br>落合 郁子<br>[予約]                                | ヒーリング<br>ストレッチ45<br>9:55～10:40<br>尚武<br>[予約]             | スタートFit<br>～ダイエット～15<br>10:15～10:30<br>スタートFit<br>～バランス～<br>10:30～10:45       | アクア<br>オリジナル30<br>～サーキット～<br>10:30～11:00<br>越後 和美       |                                    |
| 15    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 30    | ヨガ45<br>10:55～11:40<br>栗袋 利恵子<br>[予約]                               | 健康エール<br>30<br>11:00～11:30<br>矢野 寛子<br>[予約]              |                                                                               | アクア<br>ダンス45<br>11:15～12:00<br>越後 和美                    |                                    |
| 45    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 12:00 |                                                                     |                                                          | スタートFit<br>～おなか引き締め～15<br>11:55～12:10<br>スタートFit<br>～ヒップアップ～15<br>12:10～12:25 | 【月替わり】<br>ひとかきひとけり<br>～平泳ぎ<br>12:10～12:40<br>藤林 真人      |                                    |
| 15    | 【MOVE BODY】<br>CONDITION30<br>11:55～12:25<br>矢野 寛子 [予約]<br>[アップデート] | ベリーダンス<br>フィットネス<br>11:50～12:35<br>相沢 香<br>[予約]          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 30    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 45    | 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>12:40～13:10<br>高城 千葉 [予約]<br>[アップデート]     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 13:00 |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 15    |                                                                     | やさしい<br>ジャズダンス<br>13:00～13:45<br>横井 晃道<br>[予約]           |                                                                               | 【月替わり】<br>平泳ぎ～<br>バタフライ<br>12:45～13:45<br>藤林 真人<br>[有料] |                                    |
| 30    | 【MOVE BODY】<br>FIGHT30<br>13:25～13:55<br>高城 千葉<br>[予約]              |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 45    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 14:00 |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 15    |                                                                     | ジャズダンス<br>振付クラス<br>14:00～14:45<br>横井 晃道<br>[有料]          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 30    | BAILA<br>BAILA45<br>14:10～14:55<br>長谷川 昌美<br>[予約]                   |                                                          |                                                                               |                                                         | キッズスイミング<br>キッズスイマー<br>14:15～15:15 |
| 45    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 15:00 |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 15    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 30    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 45    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 16:00 |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 15    | キッズ<br>体育のミカタ<br>キッズ<br>15:30～16:30                                 | キッズダンス<br>キッズ<br>15:30～16:30                             |                                                                               |                                                         | キッズスイミング<br>15:15～16:15            |
| 30    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 45    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 17:00 |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 15    | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30                               | キッズダンス<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30                           |                                                                               |                                                         | キッズスイミング<br>16:15～17:15            |
| 30    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 45    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 18:00 |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 15    | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30                               | キッズダンス<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30                           |                                                                               |                                                         | キッズスイミング<br>17:15～18:15            |
| 30    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 45    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 19:00 |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 15    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 30    | 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>19:25～19:55<br>榎本 宏樹 [予約]<br>[アップデート]     | エアロ2<br>19:15～20:05<br>榎市 沙東樹<br>[予約]                    |                                                                               | 初心者30<br>(厳伸び・キック)<br>19:30～20:00<br>弘内 玄<br>[有料]       |                                    |
| 45    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 20:00 |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 15    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 30    | 【MOVE BODY】<br>FIGHT45<br>20:15～21:00<br>榎本 宏樹<br>[予約]              | ヒーリング<br>ストレッチ<br>&ヨガ45<br>20:25～21:10<br>榎市 沙東樹<br>[予約] | スタートFit<br>～ダイエット～15<br>20:15～20:30<br>スタートFit<br>～健康～<br>20:30～20:45         | 初級30<br>(クロール・背泳ぎ)<br>20:05～20:35<br>弘内 玄<br>[有料]       |                                    |
| 45    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 21:00 |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 15    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 30    | 【MOVE BODY】<br>SHAPE30<br>21:20～21:50<br>榎本 宏樹<br>[予約]              |                                                          |                                                                               | 中級45<br>(平泳ぎ・バタフライ)<br>20:40～21:25<br>弘内 玄<br>[有料]      |                                    |
| 45    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 22:00 |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 15    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 30    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 45    |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |
| 23:00 |                                                                     |                                                          |                                                                               |                                                         |                                    |

|       | 火曜日                                                                    |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
|-------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 09:00 | Aスタジオ                                                                  | Bスタジオ                                                               | ジム                                                                                                | プールA                                                   | プールB                          |
| 15    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 30    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 45    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 10:00 | HULA<br>HULA<br>10:00～10:45<br>ハルナ<br>[予約]                             | エアロ2<br>10:00～10:50<br>長谷川 昌美<br>[予約]                               | 免疫ケア体操<br>10:10～10:30<br>Tipness胸&く体操<br>10:40～10:50 川村 麗野妃<br>Tipness胸&く体操<br>10:50～11:00 川村 麗野妃 |                                                        | キッズ<br>幼稚園授業<br>10:00～10:45   |
| 15    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 11:00 | HATHA YOGA<br>ディープ フレス<br>フロウ45<br>11:05～11:50<br>長谷川 昌美<br>[予約]       | アロマヒーリング<br>ストレッチ45<br>11:10～11:55<br>ハルナ<br>[予約]                   | スタートFit<br>～ダイエット～15<br>11:15～11:30<br>スタートFit<br>～健康～<br>11:30～11:45                             |                                                        | ベビースイミング<br>45<br>11:00～11:45 |
| 15    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 30    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 45    | BAILA<br>BAILA45<br>12:10～12:55<br>こいし みつこ<br>[予約]                     | NEW<br>FAST<br>WALK30<br>12:15～12:45<br>榎本 宏樹<br>[予約]               | ストレッチ15<br>12:00～12:15<br>ストレッチ15<br>12:15～12:30                                                  |                                                        |                               |
| 13:00 |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 15    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 30    | UNIVERSAL<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>13:15～14:00<br>こいし みつこ<br>[予約] | 【MOVE BODY】<br>FIGHT45<br>13:05～13:50<br>榎本 宏樹<br>[予約]              |                                                                                                   | 中上級<br>4泳法60<br>(泳ぎこみ)<br>12:35～13:35<br>谷田 郁子<br>[有料] |                               |
| 45    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   | ウオーグ&ジョグ・<br>ペーシング<br>13:45～14:05<br>松原 香              |                               |
| 14:00 |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 15    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   | ウオーター<br>ラッシュ<br>14:10～14:40<br>松原 香                   |                               |
| 30    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 45    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 15:00 |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 15    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 30    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 45    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 16:00 |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 15    | キッズ<br>体育のミカタ<br>キッズ<br>15:30～16:30                                    | キッズバレエ<br>キッズ<br>15:30～16:30                                        |                                                                                                   |                                                        | キッズスイミング<br>15:15～16:15       |
| 30    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 45    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 17:00 |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 15    | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30                                  | キッズバレエ<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30                                      |                                                                                                   |                                                        | キッズスイミング<br>16:15～17:15       |
| 30    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 45    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 18:00 |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 15    | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30                                  | キッズバレエ<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30                                      |                                                                                                   |                                                        | キッズスイミング<br>17:15～18:15       |
| 30    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 45    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 19:00 |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 15    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 30    | BAILA<br>BAILA45<br>19:00～19:45<br>森川 由美子<br>[予約]                      | 【MOVE BODY】<br>CONDITION30<br>19:10～19:40<br>榎本 宏樹 [予約]<br>[アップデート] |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 45    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 20:00 |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 15    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 30    | 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>20:05～20:35<br>矢野 寛子 [予約]<br>[アップデート]        | オリエンタル<br>ヨガ45<br>19:55～20:40<br>森田 昌治<br>[予約]                      | NEW<br>SPARTAN<br>BODY15<br>20:15～20:30<br>スタートFit<br>～ダイエット～15<br>20:30～20:45                    |                                                        |                               |
| 45    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 21:00 |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 15    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 30    | 【MOVE BODY】<br>FIGHT45<br>20:55～21:40<br>矢野 寛子<br>[予約]                 | イシュタヨガ<br>スクール<br>20:55～21:55<br>森田 昌治<br>[有料]                      |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 45    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 22:00 |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 15    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 30    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 45    |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |
| 23:00 |                                                                        |                                                                     |                                                                                                   |                                                        |                               |

|       | 水曜日                                                                   |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|
| 09:00 | Aスタジオ                                                                 | Bスタジオ                                                                                  | ジム                                                                               | プールA                                    | プールB                        |
| 15    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 30    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 45    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 10:00 | NEW<br>FAST<br>WALK30<br>10:15～10:45<br>松原 香<br>[予約]                  | バレエ60<br>9:55～10:55<br>加藤 理恵<br>[予約]                                                   |                                                                                  |                                         |                             |
| 15    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 11:00 | エアロ1<br>11:05～11:45<br>井上 恵<br>[予約]                                   | バレエ<br>～ヴァリエーション～<br>11:05～11:50<br>加藤 理恵<br>[有料]                                      | 免疫ケア体操<br>11:05～11:25<br>ストレッチ20<br>11:25～11:45                                  | クロール30<br>11:00～11:30<br>川藤 亮太郎         | キッズ<br>幼稚園授業<br>10:45～11:30 |
| 15    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 30    | 【MOVE BODY】<br>DANCE45<br>12:00～12:45<br>井上 恵<br>[予約]                 | 健康エール<br>30<br>12:10～12:40<br>原田 尚枝<br>[予約]                                            |                                                                                  | 初中級4泳法<br>11:35～12:20<br>川藤 亮太郎<br>[有料] | キッズスイミング<br>11:45～12:45     |
| 45    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 12:00 |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 15    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 30    | 【MOVE BODY】<br>SHAPE45<br>13:05～13:50<br>尾崎 優<br>[予約]                 | NEW<br>B to B<br>バランス45<br>13:00～13:45<br>浜田 亜希<br>[予約]                                |                                                                                  | アクアミット<br>+F30<br>13:15～13:45<br>中村 文保  |                             |
| 45    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 13:00 |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 15    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 30    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 45    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 14:00 |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 15    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 30    | カラダほぐす<br>YOGA45<br>14:10～14:55<br>浜口 奈月<br>[予約]                      | 【有料】<br>全国どこでも<br>BAILA&BAILA<br>スクール60<br>※第4週目のみ<br>開催<br>14:00～15:00<br>ハルナ<br>[予約] |                                                                                  | アクア<br>ダンス30<br>13:55～14:25<br>中村 文保    |                             |
| 45    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 15:00 |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 15    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 30    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 45    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 16:00 |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 15    | 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>15:15～16:15     |
| 30    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 45    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 17:00 |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 15    | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30                                 | キッズチアダンス<br>選抜75<br>16:15～17:30                                                        |                                                                                  |                                         | キッズスイミング<br>16:15～17:15     |
| 30    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 45    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 18:00 |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 15    | 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>選抜90<br>17:30～19:00                                                        |                                                                                  |                                         | キッズスイミング<br>17:15～18:15     |
| 30    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 45    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 19:00 |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 15    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 30    | エアロ2<br>19:05～19:55<br>津田 高行<br>[予約]                                  | 【MOVE BODY】<br>FIGHT30<br>19:30～20:00<br>尾崎 優<br>[予約]                                  |                                                                                  | クロール30<br>19:30～20:00<br>川藤 亮太郎         |                             |
| 45    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 20:00 |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 15    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 30    | ステップ1<br>20:15～20:55<br>津田 高行<br>[予約]                                 | NEW<br>【MOVE BODY】<br>DANCE45<br>20:15～21:00<br>kanako<br>[予約]                         | スタートFit<br>～おなか引き締め～15<br>20:15～20:30<br>SPARTAN<br>BODY15<br>20:30～20:45<br>NEW |                                         |                             |
| 45    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 21:00 |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 15    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 30    | UNIVERSAL<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>21:15～22:00<br>kanako<br>[予約] |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 45    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 22:00 |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 15    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 30    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 45    |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |
| 23:00 |                                                                       |                                                                                        |                                                                                  |                                         |                             |

|       | 木曜日                                                                |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
|-------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| 09:00 | Aスタジオ                                                              | Bスタジオ                                                    | ジム                                                                      | プールA                                 | プールB                          |
| 15    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 30    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 45    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 10:00 | 太極拳60<br>9:55～10:55<br>羅 競<br>[予約]                                 | カラダしほる<br>YOGA45<br>10:00～10:45<br>清水 亜希子<br>[予約]        |                                                                         |                                      | ベビースイミング<br>45<br>10:00～10:45 |
| 15    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 30    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 45    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 11:00 |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 15    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 30    | 太極拳75<br>11:00～12:15<br>羅 競                                        | やさしい<br>ジャズダンス<br>11:05～11:50<br>渡辺 知英子<br>[予約]          | スタートFit<br>～おなか引き締め～15<br>11:15～11:30<br>スタートFit<br>～健康～<br>11:30～11:45 |                                      | キッズスイミング<br>11:00～12:00       |
| 45    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 12:00 |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 15    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 30    | 【MOVE BODY】<br>POWER30<br>12:30～13:00<br>鎌本 倫賢 [予約]<br>[アップデート]    | リラックス<br>ストレッチ<br>12:10～12:55<br>渡辺 知英子<br>[予約]          |                                                                         |                                      |                               |
| 45    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 13:00 |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 15    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 30    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 45    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 14:00 |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 15    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 30    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 45    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 15:00 |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 15    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 30    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 45    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 16:00 |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 15    | 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>15:40～16:40                           |                                                                         |                                      | キッズスイミング<br>15:15～16:15       |
| 30    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 45    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 17:00 |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 15    | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30                              | キッズチアダンス<br>ジュニアⅠ<br>16:40～17:40                         |                                                                         |                                      | キッズスイミング<br>16:15～17:15       |
| 30    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 45    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 18:00 |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 15    | 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>17:40～18:40                         |                                                                         |                                      | キッズスイミング<br>17:15～18:15       |
| 30    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 45    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 19:00 |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 15    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 30    | BAILA<br>BAILA45<br>19:10～19:55<br>IZUMI<br>[予約]                   | NEW<br>FAST<br>WALK30<br>19:30～20:00<br>尾崎 優<br>[予約]     |                                                                         | 初中級<br>バタフライ<br>19:30～20:00<br>山本 貴久 |                               |
| 45    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 20:00 |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 15    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 30    | オリジナル<br>ワークアウト30<br>20:15～20:45<br>栗原 浩一<br>[予約]                  | エアロ1<br>20:15～20:55<br>Limi<br>[予約]                      | スタートFit<br>～バランス～<br>20:15～20:30<br>スタートFit<br>～ダイエット～15<br>20:30～20:45 |                                      |                               |
| 45    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 21:00 |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 15    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 30    | 【MOVE BODY】<br>POWER45<br>21:05～21:50<br>栗原 浩一<br>[予約]<br>[アップデート] | PILATES<br>BODY<br>MAKE30<br>21:10～21:40<br>Limi<br>[予約] |                                                                         |                                      |                               |
| 45    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 22:00 |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 15    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 30    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 45    |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |
| 23:00 |                                                                    |                                                          |                                                                         |                                      |                               |

| 金曜日   | 09:00 |
|-------|-------|
| 15    |       |
| 30    |       |
| 45    |       |
| 10:00 |       |
| 15    |       |
| 30    |       |
| 45    |       |
| 11:00 |       |
| 15    |       |
| 30    |       |
| 45    |       |
| 12:00 |       |
| 15    |       |
| 30    |       |
| 45    |       |
| 13:00 |       |
| 15    |       |
| 30    |       |
| 45    |       |
| 14:00 |       |
| 15    |       |
| 30    |       |
| 45    |       |
| 15:00 |       |
| 15    |       |
| 30    |       |
| 45    |       |
| 16:00 |       |
| 15    |       |
| 30    |       |
| 45    |       |
| 17:00 |       |
| 15    | </    |

|       |                                                            |                                                    |    |      |                                      |       |  |  |  |
|-------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----|------|--------------------------------------|-------|--|--|--|
|       |                                                            |                                                    |    |      | 月 火 水 木 金 土 日                        |       |  |  |  |
|       |                                                            |                                                    |    |      | 6 7 8 9 10 11 12                     |       |  |  |  |
|       |                                                            |                                                    |    |      | 13 14 15 16 17 18 19                 |       |  |  |  |
|       |                                                            |                                                    |    |      | 20 21 22 23 24 25 26                 |       |  |  |  |
|       |                                                            |                                                    |    |      | 27 28 29 30 31                       |       |  |  |  |
|       |                                                            |                                                    |    |      | ■ 休館日 ■ 祝日                           |       |  |  |  |
| 土曜日   |                                                            |                                                    |    |      | 日曜日                                  |       |  |  |  |
| 09:00 | Aスタジオ                                                      | Bスタジオ                                              | ジム | プールA | プールB                                 | 09:00 |  |  |  |
| 15    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 15    |  |  |  |
| 30    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 30    |  |  |  |
| 45    |                                                            |                                                    |    |      | キッズスイミング<br>9:00～10:00               | 45    |  |  |  |
| 10:00 |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 10:00 |  |  |  |
| 15    | ステップ2<br>9:55～10:45<br>長谷川 昌美                              | 美姿勢<br>ワークアウト<br>10:05～10:50<br>奈良 夢               |    |      |                                      | 15    |  |  |  |
| 30    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 30    |  |  |  |
| 45    |                                                            |                                                    |    |      | キッズスイミング<br>10:15～11:15              | 45    |  |  |  |
| 11:00 |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 11:00 |  |  |  |
| 15    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 15    |  |  |  |
| 30    | [MOVE BODY]<br>POWER45<br>11:05～11:50<br>松原 香              | HULA<br>HULA<br>11:10～11:55<br>奈良 夢                |    |      |                                      | 30    |  |  |  |
| 45    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 45    |  |  |  |
| 12:00 |                                                            |                                                    |    |      | キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅠ<br>11:30～12:30 | 12:00 |  |  |  |
| 15    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 15    |  |  |  |
| 30    | NEW<br>[MOVE BODY]<br>DANCE45<br>12:15～13:00<br>奈良 夢       | [MOVE BODY]<br>FIGHT45<br>12:15～13:00<br>松原 香      |    |      |                                      | 30    |  |  |  |
| 45    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 45    |  |  |  |
| 13:00 |                                                            |                                                    |    |      | キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅡ<br>12:45～13:45 | 13:00 |  |  |  |
| 15    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 15    |  |  |  |
| 30    | アクティブ<br>ストレッチ<br>13:15～13:45<br>松原 香                      | エアロ1<br>13:15～13:55<br>浜口 奈月                       |    |      |                                      | 30    |  |  |  |
| 45    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 45    |  |  |  |
| 14:00 |                                                            |                                                    |    |      | キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅢ<br>13:45～14:45 | 14:00 |  |  |  |
| 15    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 15    |  |  |  |
| 30    | BAILA<br>BAILA45<br>14:05～14:50<br>ハルナ                     | カラダほぐす<br>YOGA45<br>14:15～15:00<br>浜口 奈月           |    |      |                                      | 30    |  |  |  |
| 45    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 45    |  |  |  |
| 15:00 |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 15:00 |  |  |  |
| 15    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 15    |  |  |  |
| 30    | UNIVERSAL<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>15:10～15:55<br>ハルナ | [MOVE BODY]<br>CONDITION45<br>15:20～16:05<br>浜口 奈月 |    |      | キッズスイミング<br>15:15～16:15              | 30    |  |  |  |
| 45    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 45    |  |  |  |
| 16:00 |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 16:00 |  |  |  |
| 15    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 15    |  |  |  |
| 30    | NEW<br>FAST<br>WALK30<br>16:15～16:45<br>矢野 寛子              |                                                    |    |      |                                      | 30    |  |  |  |
| 45    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 45    |  |  |  |
| 17:00 |                                                            | キッズ空手<br>16:30～17:30                               |    |      | キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅠ<br>16:30～17:30 | 17:00 |  |  |  |
| 15    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 15    |  |  |  |
| 30    | [MOVE BODY]<br>SHAPE30<br>17:00～17:30<br>矢野 寛子             |                                                    |    |      |                                      | 30    |  |  |  |
| 45    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 45    |  |  |  |
| 18:00 |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 18:00 |  |  |  |
| 15    | [MOVE BODY]<br>FIGHT45<br>17:50～18:35<br>高城 千葉             | キッズ空手<br>17:30～19:00                               |    |      | キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅡ<br>17:45～18:45 | 15    |  |  |  |
| 30    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 30    |  |  |  |
| 45    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 45    |  |  |  |
| 19:00 |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 19:00 |  |  |  |
| 15    | ヒーリング<br>ストレッチ30<br>18:55～19:25<br>高城 千葉                   |                                                    |    |      | キッズスイミング<br>ジュニアスイマーⅢ<br>18:45～19:45 | 15    |  |  |  |
| 30    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 30    |  |  |  |
| 45    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 45    |  |  |  |
| 20:00 |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 20:00 |  |  |  |
| 15    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 15    |  |  |  |
| 30    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 30    |  |  |  |
| 45    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 45    |  |  |  |
| 21:00 |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 21:00 |  |  |  |
| 15    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 15    |  |  |  |
| 30    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 30    |  |  |  |
| 45    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 45    |  |  |  |
| 22:00 |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 22:00 |  |  |  |
| 15    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 15    |  |  |  |
| 30    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 30    |  |  |  |
| 45    |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 45    |  |  |  |
| 23:00 |                                                            |                                                    |    |      |                                      | 23:00 |  |  |  |

どなたでもご参加いただけます。  
強度を調整しながらお楽しみください。

該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。

※安全性確保のため、各クラスには定員を設けております。  
※安全上の理由により、レッスン開始後の途中入場・退場は  
ご遠慮頂いております。

2024年

5月

ティップネス川崎

タイムスケジュール & インフォメーション

休館日:毎週金曜    tel:044-230-3531    <http://tip.tipness.co.jp>

TIPNESS

ニュース

2024年

5月

アップデート)))プログラムのご紹介

動きやすい  
この時期にオススメ!

5月からアップデートした(=振付けが変わった)プログラムに挑戦してみませんか?

はじめよう MYルーティン

汗、皆、たのしく。  
MOVE BODY

CONDITION

POWER

ヨガ、ピラティス、ストレッチ、太極拳、ダンスなどの  
運動メリットと楽しさを融合させた、姿勢を整えカラダと  
ココロのコンディションを上げるBASEトレーニングです。

専用の器具(重り)を使って  
全身を鍛える筋トレを行います。  
引き締まったボディラインを目指しましょう!

店舗により実施プログラムが異なります。詳細は各店舗までお問い合わせください

有料スクール ※月払いは回数の変更がある場合がございますので、担当講師かフロントにご確認下さい。

※価格は全て税込

|                                     |    |                                 |             |         |                 |                                |
|-------------------------------------|----|---------------------------------|-------------|---------|-----------------|--------------------------------|
| スタジオ                                | 曜日 | スクール                            | 時間          | 定員      | 担当              | 料金                             |
|                                     | 月  | ジャズダンス振付クラス                     | 14:00～14:45 | 25      | 構井 晃道           | 1,100円(税込)/都度払い                |
|                                     | 火  | フラエレガンススクール                     | 14:10～14:55 | 25      | 鈴木 美喜代          | 6,600円(税込/4回) ※都度払いなし          |
|                                     |    | イシュタヨガスクール                      | 20:55～21:55 | 25      | 森田 昌司           | 1,650円(税込)/都度払い                |
|                                     | 水  | バレエ ～ヴァリエーション～                  | 10:55～11:40 | 25      | 加藤 理恵           | 1,650円(税込)/都度払い                |
|                                     |    | 全国どこでもBAILA BAILA スクール ※4週目のみ実施 | 13:50～14:50 | 25      | ハルナ             | 2,090円(税込)/都度払い                |
|                                     | 木  | 太極拳75                           | 10:55～12:10 | 25      | 羅競              | 2,530円(税込)/都度払い 12,650円(税込/5回) |
|                                     | 日  | コンテンポラリーダンス                     | 13:20～14:20 | 25      | 広田 恵理子          | 1,300円(税込)/都度払い                |
|                                     |    | バレエ120                          | 15:10～17:10 | 25      | 広田 恵理子          | 2,520円(税込)/都度払い 10,080円(税込/4回) |
| 全国どこでもBAILA BAILA スクール ※第2週・4週目のみ実施 |    | 16:30～17:30                     | 25          | Sonokka | 2,090円(税込)/都度払い |                                |

|       |    |                 |             |    |        |                               |
|-------|----|-----------------|-------------|----|--------|-------------------------------|
| スイミング | 曜日 | スクール            | 時間          | 定員 | 担当     | 料金                            |
|       | 月  | 【月替わり】平泳ぎ～バタフライ | 12:45～13:45 | 10 | 藤林 真人  | 4,950円(税込/3回) 2,200円(税込)/都度払い |
|       |    | 初心者30(蹴伸び・キック)  | 19:30～20:00 | 12 | 弘内 玄   | 3,900円(税込/3回) 1,650円(税込)/都度払い |
|       |    | 初心者30(クロール・背泳ぎ) | 20:05～20:35 | 12 | 弘内 玄   | 3,900円(税込/3回) 1,650円(税込)/都度払い |
|       |    | 中級45(平泳ぎ・バタフライ) | 20:40～21:25 | 12 | 弘内 玄   | 3,900円(税込/3回) 1,650円(税込)/都度払い |
|       | 火  | 中上級4泳法60(泳ぎこみ)  | 12:35～13:35 | 12 | 谷田 郁子  | 5,200円(税込/4回) 1,650円(税込)/都度払い |
|       | 水  | 初中級4泳法          | 11:35～12:20 | 12 | 川藤 亮太郎 | 1,650円(税込)/都度払い               |
|       | 日  | 初心者30(蹴伸び・キック)  | 16:35～17:05 | 12 | 弘内 玄   | 5,200円(税込/4回) 1,650円(税込)/都度払い |
|       |    | 初心者30(クロール・背泳ぎ) | 17:10～17:40 | 12 | 弘内 玄   | 5,200円(税込/4回) 1,650円(税込)/都度払い |