2024年4月　ティップネス宮崎台　レッスンスケジュール

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA
エアロ１ 10:00～10:40 五十嵐美奈子		免疫ケア体操 10:00～10:20 10:25～10:40	ベビー スイミング 10:00～10:45
アロマ ヒーリング ストレッチ 11:00～11:45 和田　敦子	ZUMBA 11:10～11:55 五十嵐美奈子		
【MOVEBODY】 FIGHT45 12:10～12:55 嘉川　恵梨	HULA HULA 12:15～13:00 森川　由美子		
【MOVEBODY】 SHAPE45 13:10～13:55 浦谷　美帆	【MOVEBODY】 CONDITION30 13:20～13:50 嘉川　恵梨		アクアダンス 13:30～14:15 寺本　強
HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ 14:15～15:15 浦谷　美帆	ジャズダンス 14:05～14:50 星野　美和		
	キッズ 体育のミカタ 15:30～16:30		キッズ スイミング 15:30～16:30
	キッズ 体育のミカタ 16:30～17:30		キッズ スイミング 16:30～17:30
	キッズ 体育のミカタ 17:30～18:30	スカッシュ アカデミー 18:00～19:00	キッズ スイミング 17:30～18:30
			キッズ スイミング 18:35～19:35
【MOVEBODY】 POWER45 19:30～20:15 田中　真樹子	FASTWALK30 19:40～20:10 坂出　哲子	19:45～20:00	
【MOVEBODY】 SHAPE45 20:35～21:20 田中　真樹子	ヨガ30 20:25～20:55 坂出　哲子	SPARTANBODY15 20:05～20:20	

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA
太極拳45 10:00～10:45 青木　諒子	親子で楽しむ 運動あそび 10:00～11:00			ベビー スイミング 10:00～10:45
ﾘﾌﾚｯｼｭ体操60 11:00～12:00 理恵	カラダしぼる YOGA45 11:20～12:05 鳥谷部　裕子	初級太極拳 スクール60 11:00～12:00 青木　諒子		スイミング スクール 中上級 11:50～12:35 浜田　貴夫
【MOVEBODY】 POWER45 12:25～13:10 鳥谷部　裕子	アロマ ヒーリング ストレッチ 12:20～13:05 理恵	有料 ボディメイク Reトレーニング部 13:20～14:05 理恵		スイミング スクール初級 13:00～13:45 浜田　貴夫
【MOVEBODY】 DANCE45 13:35～14:20 永井　京子	バレエ60 13:25～14:25 大塚　怜衣			スイミング スクール 上級 13:50～14:35 浜田　貴夫
やさしい HIPHOP 14:40～15:25 永井　京子		有料バレエ スクール45 14:40～15:25 大塚　怜衣		
	キッズチア 15:30～16:15			キッズ スイミング 15:30～16:30
キッズ空手 16:30～17:30	キッズチア 16:30～17:30			キッズ スイミング 16:30～17:30
キッズ空手 17:30～19:00	キッズチア 17:30～18:30			キッズ スイミング 17:30～18:30
	キッズチア 18:30～19:30			キッズ スイミング 18:35～19:35
【MOVEBODY】 DANCE30 19:30～20:00 林　真由				
【MOVEBODY】 FIGHT30 20:15～20:45 林　真由	カラダほぐす YOGA45 20:10～20:55 大塚　ナミ			
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:05～21:50 佐藤　澄香	【MOVEBODY】 CONDITION45 21:15～22:00 林　真由			

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA
太極拳60 09:45～10:45 羅　競	バレエ45 10:00～10:45 駒形　祥子			ベビー スイミング 10:00～10:45
【MOVEBODY】 DANCE45 11:00～11:45 渡辺　藤美恵	FAST WALK45 11:05～11:50 嘉川　恵梨			初級スイム30 11:15～11:45 吉次　恭祐
エアロ２ 12:05～12:55 渡辺　藤美恵	骨盤リズム ダイエット45 12:05～12:50 市川　和子		12:20～12:35	4泳法基礎 マスター45 11:50～12:35 吉次　恭祐
BASE WALK45 13:15～14:00 榎木　海帆	ステップ２ 13:10～14:00 ｉｚｕｍｉ	有料Body メンテナンス 13:30～14:45 和田　敦子		アクアダンス 14:00～14:45 吉田　賢一
ベリーダンス フィットネス 14:15～15:00 潮見　裕子				
ヨガ60 15:15～16:15 和田　敦子	キッズ 体育のミカタ 15:30～16:30	キッズスト リートダンス ジュニアⅠ 16:00～17:00		キッズ スイミング 15:30～16:30
	キッズ 体育のミカタ 16:30～17:30	キッズスト リートダンス 17:00～18:00		キッズ スイミング 16:30～17:30
	キッズ 体育のミカタ 17:30～18:30	キッズスト リートダンス 18:00～19:00	スカッシュ アカデミー 18:00～19:00	キッズ スイミング 17:30～18:30
		キッズスト リートダンス 19:00～20:00	SPARTANBODY15 19:15～19:30 19:35～19:50	キッズ スイミング 18:35～19:35
FAST WALK45 19:25～20:10 榎木　海帆	やさしい HIPHOP 19:30～20:15 クニオキ			
【MOVEBODY】 POWER45 20:30～21:15 榎木　海帆	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ 20:35～21:20 八木　真梨子	HIP HOP有料スクール45 20:30～21:15 クニオキ		

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA
ヨガ60 10:00～11:00 小倉　敬子	ジャズダンス 10:10～10:55 高木　伸一郎	親子で楽しむ 運動あそび 10:00～11:00		
BASE WALK45 11:20～12:05 鳥谷部　裕子	有料スクール ジャズダンス 11:10～12:10 高木　伸一郎			ｳｫｰｸ＆ ｼﾞｮｸﾞ30 11:30～12:00 田中　真樹子
エアロ１ 12:25～13:05 榎木　海帆	【MOVEBODY】 CONDITION30 12:30～13:00 鳥谷部　裕子		12:20～12:35	ｱｸｱﾐｯﾄ30 12:10～12:40 田中　真樹子
【MOVEBODY】 FIGHT30 13:25～13:55 榎木　海帆	アクティブ ストレッチ 13:25～13:55 鳥谷部　裕子		SPARTANBODY15 12:40～12:55	
BAILABAILA45 14:15～15:00 Ｊｕｎｋｏ	FASTWALK 14:15～14:45 田中　真樹子			
HULA HULA 15:20～16:05 奈良　夢	キッズ 体育のミカタ 15:30～16:30	キッズバレエ 15:00～15:45		キッズ スイミング 15:30～16:30
キッズ 体育のミカタ 16:30～17:30	キッズバレエ 15:55～16:55		キッズ スイミング 16:30～17:30
キッズ 体育のミカタ 17:30～18:30	キッズバレエ 17:00～18:15		キッズ スイミング 17:30～18:30
	キッズバレエ 18:20～19:35		キッズ スイミング 18:35～19:35
【MOVEBODY】 DANCE45 19:30～20:15 堀平　もえり	【MOVEBODY】 SHAPE45 19:25～20:10 tatu	19:10～19:25 19:30～19:45	
【MOVEBODY】 FIGHT45 20:35～21:20 tatu	オリジナル ピラティス45 20:35～21:20 西村　由美		

金曜日休館日

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA
カラダほぐす YOGA45 10:15～11:00 戸原　千波	キッズ 体育のミカタ 10:00～11:00			キッズ スイミング 10:00～11:00
BASE WALK45 11:20～12:05 榎木　海帆	キッズ 体育のミカタ 11:00～12:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 11:20～12:05 小川　ゆり		キッズ スイミング 11:00～12:00
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:25～13:10 小川　ゆり	キッズ 体育のミカタ 12:00～13:00	キッズチア 12:55～13:55		ベビー スイミング45 12:30～13:15
FASTWALK45 13:30～14:15 榎木　海帆	キッズ 体育のミカタ 13:00～14:00			キッズ スイミング 13:45～14:45
骨盤リズム ダイエット30 14:35～15:05 渡　美樹	キッズ 体育のミカタ 14:00～15:00	HIP HOP有料スクール45 14:10～14:55 小川　ゆり	15:00～15:15 15:20～15:35	キッズ スイミング 14:45～15:45
【MOVEBODY】 CONDITION45 15:25～16:10 渡　美樹	太極拳 スクール 16:20～17:20 青木　諒子		16:15～16:30	キッズ スイミング 15:45～16:45
【MOVEBODY】 POWER45 16:30～17:15 嘉川　恵梨		有料バレエ45 （ヴァリエーション） 16:00～16:45 加藤　理恵	SPARTANBODY15 16:35～16:50	キッズ スイミング 16:50～17:50
【MOVEBODY】 FIGHT45 17:35～18:20 嘉川　恵梨		有料バレエ30 （トゥーシューズ） 17:00～17:30 加藤　理恵		
ノンストップ BAILABAILA60 18:40～19:40 笠松　祐子				

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA
【MOVEBODY】 DANCE45 10:00～10:45 ＥＲＩＮＡ	キッズ 体育のミカタ 10:00～11:00	気功45 10:00～10:45 中村　美恵		キッズ スイミング 10:00～11:00
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:05～11:50 ＥＲＩＮＡ	キッズ 体育のミカタ 11:00～12:00			キッズ スイミング 11:00～12:00
【MOVEBODY】 POWER45 12:10～12:55 榎木　海帆	キッズ 体育のミカタ 12:00～13:00	UMWD有料30 12:10～12:40 ＥＲＩＮＡ		キッズ スイミング 12:00～13:00
【MOVEBODY】 FIGHT45 13:15～14:00 榎木　海帆	キッズ 体育のミカタ 13:00～14:00			キッズ スイミング 13:00～14:00
【MOVEBODY】 SHAPE45 14:20～15:05 榎木　海帆				キッズ スイミング 14:00～15:00
カラダほぐす YOGA45 15:25～16:10 坂出　哲子	バレエ60 14:45～15:45 加藤理恵			
	有料バレエ45 （ヴァリエーション） 16:00～16:45 加藤　理恵		16:15～16:30 SPARTANBODY15 16:35～16:50	
	有料バレエ30 （トゥーシューズ） 17:00～17:30 加藤　理恵			

■今後のスケジュールについて

下記レッスン内容と担当者を6月～変更をさせていただきます

4月～5月末

(土)13：30～14：15　FASTWALK45　榎木　海帆

6月～

(土)13：30～14：15　HULAHULA45　高橋　幸子