ティップネス京橋7月スケジュール

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
カラダほぐす YOGA45 10:00～10:45 的場 さゆり	太極拳60 10:00～11:00 棚橋 真由美	健康ループ体操 10:40～11:40 喜多 杏 スクール	
ZUMBA 11:05～11:50 的場 さゆり	健康エール30 11:20～11:50 笠松 清香		
ヨガ45 12:05～12:50 押谷 えりか	【MOVEBODY】SHAPE30 12:10～12:40 笠松 清香		
【MOVE BODY】DANCE30 13:05～13:35 YOSHI	アクティブストレッチ 13:05～13:35 白石 幸子		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:50～14:35 YOSHI Premium	POWER FLOW PILATES45 13:50～14:35 佐藤 雄太		
ヨガ60 14:55～15:55 高木 三枝	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:55～15:40 YOSHI スクール		
	キッズチアダンス (年少～年長) 16:30～17:30		
ピラティススクール 17:10～18:10 的場 さゆり スクール	キッズチアダンス (小学生) 17:30～18:30		
【MOVE BODY】DANCE45 18:55～19:40 阿部 真佐美	【MOVE BODY】POWER45 18:45～19:30 佐藤 雄太		
BAILA BAILA45 19:55～20:40 規矩 圭造 Premium	【MOVE BODY】FIGHT30 19:55～20:25 上村 凜		
フリースタイルダンス初級 20:55～21:40 規矩 圭造 有料880円	ストレッチ 20:40～21:00 上村 凜		

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
ビックルボール 09:00～10:00 スクール			
MAT PILATES45 10:20～11:05 島田 真理	ZUMBA 10:40～11:10 齋藤 久美	トータルリカバリー 10:10～10:30 外和田 梨帆	スイミングスクール45 ～四泳法初中級～ 10:45～11:30 松崎 剛志 スクール
エアロ2 11:20～12:10 島田 真理	【MOVE BODY】FIGHT30 11:30～12:00 喜多 杏		
ステップ1 12:30～13:10 島田 真理	【MOVE BODY】POWER45 12:20～13:05 喜多 杏		アクアダンス30 12:30～13:00 苅山 奈保
【MOVE BODY】DANCE45 13:30～14:15 NAMIKA	ヨガ60 13:20～14:20 保原 佐佳		
ベリーダンスフィットネス 14:40～15:25 保原 佐佳	HIPHOPダンス初級 14:35～15:20 NAMIKA 有料880円	限界HUKKIN 14:35～14:50 荒木 洋人 / トータルリカバリー 15:00～15:20 荒木 洋人	
HULA HULA 15:45～16:30 杉山 憲子	HIPHOPスクール 15:35～16:35 NAMIKA スクール		
	キッズ空手 (5才～小学6年生) 17:00～18:00		
エアロ1 18:20～19:00 的場 さゆり	MAT PILATES30 18:35～19:05 梶村 友美		
【MOVE BODY】POWER45 19:20～20:05 梶村 友美	オリジナルピラティス45 19:20～20:05 的場 さゆり		
フリースタイルダンス45 20:20～21:05 KEIKO	SPARTAN CIRCUIT20 20:20～20:40 射場 将矢 / 限界HUKKIN 20:50～21:05 射場 将矢		

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
	ピラティススクール 中級 08:50～09:35 白木 英里 スクール		
MAT PILATES45 10:00～10:45 白木 英里	【MOVE BODY】POWER30 10:30～11:00 川口 大輔		
【MOVE BODY】CONDITION45 11:05～11:50 白木 英里	【MOVE BODY】SHAPE30 11:20～11:50 川口 大輔		
			0からクロール 11:40～12:00 柴田 英孝
健康エール45 12:05～12:50 川口 大輔	カラダほぐす YOGA45 12:10～12:55 白木 英里		少人数制スイミングスクール 12:10～13:10 柴田 英孝 スクール
ノンストップBAILA BAILA60 13:05～14:05 石河 香 Premium	アクティブストレッチ 13:15～13:45 柴山 美由紀	スタートFit ～カラダリセット～ 13:10～13:30 白石 幸子	
エアロ上級 14:20～15:20 真子 有料880円	フリースタイルダンス初級 14:25～15:10 石河 香 有料880円	健康ループ体操 13:45～14:45 白石 幸子 スクール	
エアロビクススキルアップスクール 15:40～17:40 真子 スクール			キッズスイミング (2才6ケ月～小学1年生) 15:30～16:30
			キッズスイミング (年中～高校3年生) 16:35～17:35
			キッズスイミング (年中～高校3年生) 17:40～18:40
HULA HULA 18:40～19:25 Fumi	MAT PILATES30 18:55～19:25 KEIKO		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:45～20:30 KEIKO Premium	カラダほぐす YOGA45 19:45～20:30 Fumi		
【MOVE BODY】FIGHT45 20:45～21:30 中西 太希	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:50～21:20 KEIKO スクール		

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
BAILA BAILA45 10:10～10:55 YOSHI Premium	ヨガ60 09:55～10:55 高島 るみ		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:15～12:00 YOSHI Premium	オリジナルピラティス45 11:10～11:55 冨岡 広希		アクアダンス45 11:15～12:00 上津原 千恵
エアロ1 12:15～12:55 冨岡 広希	HIPHOP45 12:15～13:00 YUKIMI	フレックスストレッチ20 12:40～13:00 柴山 美由紀	
ヒーリングストレッチ45 13:10～13:55 まり	シェイピング30 13:15～13:45 柴山 美由紀		
エアロ中級 14:15～15:05 まり 有料880円	骨盤リズムダイエット30 14:05～14:35 東園 昭子		
	心と身体を整えるヨガ 14:50～15:50 東園 昭子 有料880円		
競技エアロフライトスクール 15:30～17:30 真子 スクール	YOGA スクール60 16:05～17:05 東園 昭子 スクール		
エアロ1 18:20～19:00 川下 栄治	限界SQUAT 18:30～18:45 赤石 奈々		
	【MOVE BODY】SHAPE30 19:00～19:30 川口 大輔		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:25～20:10 西田 Premium	【MOVE BODY】POWER30 19:45～20:15 出口 凱也		
【MOVE BODY】DANCE45 20:25～21:10 中谷 梨乃	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:30～21:15 西田 スクール		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
ピラティススクール 8:45～9:45 的場 さゆり スクール			キッズスイミング (2才6ケ月～小学1年生) 09:30～10:30
エアロ2 10:15～11:05 的場 さゆり	ヨガ60 10:05～11:05 南部 若菜		キッズスイミング (年中～高校3年生) 10:35～11:35
ステップ1 11:25～12:05 的場 さゆり	【MOVE BODY】DANCE45 11:20～12:05 阿部 真佐美		キッズスイミング (年中～高校3年生) 11:40～12:40
【MOVE BODY】POWER45 12:25～13:10 川口 大輔	【MOVE BODY】SHAPE45 12:25～13:10 的場 さゆり		
【MOVE BODY】FIGHT45 13:30～14:15 喜多 杏	限界HUKKIN 13:30～13:45 長谷川 陽 / SPARTAN CIRCUIT20 14:00～14:20 長谷川 陽		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:35～15:20 西田 Premium	カラダしぼる YOGA45 14:40～15:25 津川 絵己		キッズスイミング (2才6ケ月～小学1年生) 14:30～15:30
HIPHOPダンス初中級 15:40～16:25 西田 有料880円	MAT PILATES45 15:45～16:30 津川 絵己		キッズスイミング (年中～高校3年生) 15:35～16:35
イベントレッスン枠 ※内容は館内掲示をご確認ください 16:45～17:45	ローラーコンディショニングスクール 16:45～17:45 津川 絵己 スクール		キッズスイミング (年中～高校3年生) 16:40～17:40
	ダンス基礎スクール 18:25～19:25 石河 香 スクール		

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
			キッズスイミング (2才6ケ月～小学1年生) 09:30～10:30
ノンストップBAILA BAILA60 10:00～11:00 竹若 典子 Premium	ヨガ60 09:55～10:55 麻中 千誉		キッズスイミング (年中～高校3年生) 10:35～11:35
オリジナルピラティス45 11:20～12:05 麻中 千誉	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:15～12:00 石河 香 Premium		キッズスイミング (年中～高校3年生) 11:40～12:40
【MOVE BODY】FIGHT30 12:20～12:50 笠松 清香	SPARTAN CIRCUIT30 12:20～12:50 出口 凱也		
ヨガ60 13:20～14:20 東園 昭子	【MOVE BODY】POWER30 13:05～13:35 出口 凱也		
	ボディメイクトレーニング45 13:50～14:35 青松 勇守		
エアロ1 14:40～15:20 梶原 ゆい	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 14:50～15:35 青松 勇守	YOGA スクール60 14:40～15:40 東園 昭子 スクール	
ビックルボール 16:00～17:00 スクール	キックボクササイズ 初中級 15:50～16:50 青松 勇守 有料880円		

Premium

スタジオプレミアムオプションをご契約中
または都度購入の方がご参加いただけるクラスです。

レッスン参加には、スタジオオプションの契約、または
都度購入が必要です。
また、iTIPNESSより参加希望レッスンの予約をお願いします。
※希望レッスンの終了10分後を基準とし、
　基準の7日前から予約が可能です。
※ご自身以外での予約、外部プログラムを用いる等の
　機械的方法によりアクセスをする行為は禁止です。