2021年　グループエクササイズタイムスケジュール

4月　ティップネス久喜店　4月1日（木）以降21時まで調整スケジュール

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
太極拳60 10:30~11:30 山本 葉子		
	パワーラッシュ30 11:30~12:00 板橋 由佳里	アクアミット＋F30 11:15~11:45 井手 直樹
ベリーダンスフィットネス 11:50~12:35 高橋 優子		アクアダンス30 11:55~12:25 井手 直樹
	アロマストレッチ30 12:20~12:50 板橋 由佳里	
カラダほぐす YOGA45 12:55~13:40 高橋 優子		
	キックシェイプ45 13:15~14:00 板橋 由佳里	
ダンス ストレッチ45 14:00~14:45 金子 礼二郎		
	お腹シェイプ 14:15~14:30	
やさしいジャズダンス 15:05~15:50 金子 礼二郎		
	キッズ ストリートダンス キッズ 15:30~16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30
【有料】オリジナル JAZZスクール 16:05~16:50 金子 礼二郎		
	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30~17:30
	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30~18:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30
		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
ファイティングラッシュ45 19:00~19:45 小川恵里子	バレエ60 19:00~20:00 小野 朝子	
エアロⅠ 20:05~20:45 大和田 恵	【有料】バレエ45 20:15~21:00 小野 朝子	

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	キッズ 親子運動 10:00~11:00 【NEW】	
ステップⅡ 10:20~11:10 奥山 恵美		ベビースイミング ベビー45 10:30~11:15
ヨガ45 11:30~12:15 馬場 真澄	ZUMBA 11:20~12:05 山本あゆ美	キッズスイミング キッズスイマー 11:15~12:15
【有料】オリジナルヨガ 12:30~13:00 馬場 真澄	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:25~13:10 山本あゆ美	
		アクアミット＋F30 13:00~13:30 今井 圭子
HULA HULA 13:20~14:05 遠藤 かおり	ステップ1 13:30~14:10 西沢 浩輔	アクアダンス30 13:40~14:10 今井 圭子
		はじめてスイム20 14:20~14:40
BAILA BAILA 45 14:25~15:10 遠藤 かおり	カラダしぼるYOGA30 14:30~15:00 西沢 浩輔	スイム30 14:45~15:15 山本 美也子
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ ストリートダンス キッズ 15:30~16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30~17:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30~18:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30
	キッズ ストリートダンス ジュニアⅢ 18:30~19:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
HULA HULA 19:00~19:45 井上 恵		
ノンストップ BAILA BAILA 45 20:05~20:50 井上 恵	美カラテFit 19:00~19:45 森 純弥	アクアダンス45 19:45~20:30 坂本 新太郎

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ヨガ60 10:30~11:30 増田 加代子	シェイピング30 10:30~11:00 板橋 由佳里	ベビースイミング ベビー45 10:30~11:15
	バレエ45 11:20~12:05 関 かおり	キッズスイミング キッズスイマー 11:15~12:15
エアロⅠ 11:50~12:30 伊藤 純子		
	【有料】センターレッスン45 12:20~13:05 関 かおり	
カラダしぼる YOGA45 12:50~13:35 伊藤 純子		
	【有料】ポワント45 13:20~14:05 関 かおり	アクアミット＋F30 13:15~13:45 田島 里佳
		アクアダンス30 13:55~14:25 田島 里佳
パワーラッシュ45 14:00~14:45 Hajime		
	キックシェイプ30 14:30~15:00 岩石 香菜	
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ チアダンス キッズ 15:30~16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズ チアダンス ジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30~17:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30	キッズ チアダンス ジュニアⅡ 17:30~18:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30
	キッズ チアダンス ジュニアⅢ 18:30~19:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
カラダしぼるYOGA30 19:00~19:30 高橋 優子		
ベリーダンスフィットネス 19:50~20:35 高橋 優子	エアロⅡ 20:00~20:50 井上 恵	

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
エアロⅠ 10:20~11:00 梅沢 朱美		ベビースイミング ベビー45 10:30~11:15
	アクティブストレッチ 11:00~11:30 板橋 由佳里	
カラダしぼるYOGA30 11:20~11:50 梅沢 朱美		キッズスイミング キッズスイマー 11:15~12:15
	ストレッチ& ファンクショナル 11:55~12:40 近藤 茂樹	
HULA HULA 12:10~12:55 遠藤 かおり		
	スリムボクシング45 13:00~13:45 近藤 茂樹	
はじめて BAILA BAILA 30 13:15~13:45 遠藤 かおり		【有料】平泳ぎ・バタフライ初級 12:45~13:30 山本 美也子
		【有料】水慣れクラス 12:45~13:30 山本 美也子
カラダほぐすYOGA45 14:05~14:50 宮川 雄仁	【有料】ボディコンディショニング 14:00~14:45 Hajime	
ステップⅠ 15:10~15:50 宮川 雄仁		
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30
キッズ チアダンス ジュニア 16:30~17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30~17:30
キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30
		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
キックシェイプ30 19:00~19:30 小川恵里子	カラダほぐすYOGA30 19:00~19:30 坂本 新太郎	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:00~20:45 めり	パワーラッシュ45 19:50~20:35 坂本 新太郎	

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
キッズ 親子運動 10:00~11:00 【NEW】	エアロⅡ 10:15~11:05 宮川 雄仁	キッズスイミング キッズ・ジュニア 10:00~11:00
キッズ 体育のミカタ キッズ 11:15~12:15	美姿勢ワークアウト45 11:25~12:10 宮川 雄仁	キッズスイミング キッズ・ジュニア 11:00~12:00
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 12:15~13:15	ヨガ60 12:35~13:35 今井 圭子	キッズスイミング ジュニアスイマー 12:00~13:00
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 13:15~14:15	TRAINING CLUB 14:00~14:15	キッズスイミング ジュニアスイマー 13:00~14:00
	TRAINING CLUB 14:15~14:30	アクアミット＋F30 14:15~14:45 今井 圭子
キックシェイプ45 14:45~15:30 Hajime	バレエ キッズ 15:00~16:00 【NEW】	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:50~16:35 Fumika	バレエ ジュニア 16:00~17:00 【NEW】	キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30
PILATES BODY MAKE 45 16:55~17:40 Fumika		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30~17:30
ファイティングラッシュ45 18:00~18:45 坂本 新太郎		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30
アロマストレッチ30 19:05~19:35 坂本 新太郎		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:45~10:45【NEW】	ベビースイミング ベビー45 10:00~10:45
HULA HULA 10:30~11:15 井上 恵	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:45~11:45 【NEW】	キッズスイミング キッズ・ジュニア 11:00~12:00
ステップⅠ 11:35~12:15 坂本 新太郎		
ベリーダンスフィットネス 12:35~13:20 Marie	HATHA YOGA45 12:15~13:00 吉田 みゆき	キッズスイミング キッズ・ジュニア 12:00~13:00
	アロマヒーリング ストレッチ45 13:20~14:05 吉田 みゆき	キッズスイミング ジュニアスイマー 13:00~14:00
ZUMBA 13:40~14:25 Marie		キッズスイミング ジュニアスイマー 14:00~15:00
骨盤リズムダイエット 14:45~15:30 Marie	スリムボクシング45 14:30~15:15 堀 雅淑	
エアロⅡ 15:50~16:45 坂本 新太郎	ヨガ45 15:40~16:25 久保 聡美	
パワーラッシュ45 17:00~17:45 森 純弥	【有料】ファイティングラッシュ バックナンバー 17:00~18:00 坂本 新太郎	