2022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

凡例
- 初めての方でもオススメ
- キッズスクール

月曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15	太極拳60 10:00~11:00 山本 葉子	【NEW】健康エール 10:00~10:30	
30			はじめてスイム20 10:15~10:35
45			はじめてクロール20 10:40~11:00
11:00			
15		アロマヒーリング ストレッチ45 11:00~11:45	
30	ベリーダンスフィットネス 11:20~12:05 高橋 優子		アクアミット＋F30 11:15~11:45 井手 直樹
45			
12:00			アクアダンス30 11:55~12:25 井手 直樹
15			
30	カラダほぐす YOGA45 12:25~13:10 高橋 優子	【MOVE BODY】POWER30 12:15~12:45	
45			はじめてクロール20 12:45~13:05 植木 秀志
13:00			
15		【MOVE BODY】FIGHT30 13:05~13:35	
30			【有料】初級クロール45 13:10~13:55 植木 秀志
45	ダンス ストレッチ45 13:30~14:15 金子 礼二郎		
14:00			
15		下半身シェイプ 14:00~14:15	【有料】スイムサークル45 14:00~14:45 植木 秀志
30		お腹シェイプ 14:15~14:30	
45	やさしいジャズダンス 14:30~15:15 金子 礼二郎		
15:00			
15			
30			
45	【有料】オリジナル JAZZスクール 15:30~16:30 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
16:00			
15			
30			
45		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
17:00			
15			
30			
45		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
18:00			
15			
30			
45			キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
19:00			
15	【MOVE BODY】FIGHT45 19:05~19:50	バレエ60 19:00~20:00 小野 朝子	
30			
45			
20:00			
15			はじめてスイム20 20:00~20:20
30	エアロⅠ 20:10~20:50 大和田 恵	【有料】バレエ45 20:15~21:00 小野 朝子	
45			はじめてクロール20 20:25~20:45
21:00			
15			
30	エアロⅡ 21:10~22:00 大和田 恵		
45			
22:00			
23:00			

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15	ステップⅡ 10:00~10:50 奥山 恵美	キッズ 親子運動 10:00~11:00	
30			ベビースイミング ベビー45 10:30~11:15
45			
11:00			
15			
30	ヨガ60 11:10~12:10 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 11:20~12:20
45			
12:00			
15			
30	【有料】ヨガ30 12:30~13:00 馬場 真澄	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:25~13:10 山本 あゆ美	
45			
13:00			
15			アクアミット＋F30 13:00~13:30 今井 圭子
30	HULA HULA 13:20~14:05 遠藤 かおり	ステップ1 13:30~14:10 西沢 浩輔	
45			アクアダンス30 13:40~14:10 今井 圭子
14:00			
15			
30			初級クロール20 14:20~14:40
45	BAILA BAILA 45 14:25~15:10 遠藤 かおり	カラダしぼる YOGA45 14:30~15:15 西沢 浩輔	
15:00			初級背泳ぎ20 14:50~15:10
15			
30			
45	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
16:00			
15			
30			
45	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
17:00			
15			
30			
45	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
18:00			
15			
30			
45		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
19:00			
15	HULA HULA 19:00~19:45 井上 恵		
30			
45			
20:00			
15	ノンストップ BAILA BAILA 45 20:05~20:50 井上 恵	【MOVE BODY】POWER45 20:00~20:45	はじめてスイム20 20:00~20:20
30			
45			はじめてクロール20 20:25~20:45
21:00			
15			
30	ステップⅡ 21:10~22:00 大澤 玲子	アロマストレッチ30 21:10~21:40	
45			
22:00			
23:00			

水曜日

休館日

木曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15	ヨガ60 10:00~11:00 増田 加代子		
30		【NEW】健康エール 10:30~11:00	ベビースイミング ベビー45 10:30~11:15
45			
11:00			
15			
30	エアロⅠ 11:20~12:00 伊藤 純子	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 11:20~12:20
45			
12:00			
15			
30	カラダしぼる YOGA45 12:15~13:00 伊藤 純子	【有料】バレエ45 12:20~13:05 関 かおり	
45			
13:00			
15			
30		【有料】ボワント45 13:20~14:05 関 かおり	アクアミット＋F30 13:15~13:45
45	【MOVE BODY】POWER45 13:30~14:15		
14:00			
15			アクアダンス30 13:55~14:25
30			
45	【MOVE BODY】FIGHT30 14:30~15:00	ストレッチ30 14:30~15:00	
15:00			
15			
30			
45	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
16:00			
15			
30			
45	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
17:00			
15			
30			
45	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
18:00			
15			
30			
45		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
19:00	カラダしぼるYOGA30 19:00~19:30 高橋 優子		
15			
30			
45			
20:00	ベリーダンスフィットネス 19:50~20:35 高橋 優子		はじめてクロール20 19:45~20:05 植木 秀志
15		エアロⅡ 20:00~20:50	
30			【有料】初級クロール45 20:10~20:55 植木 秀志
45			
21:00			
15	【MOVE BODY】POWER45 21:00~21:45		
30		カラダほぐす YOGA45 21:10~21:55	
45			
22:00			
23:00			

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15	エアロⅠ 10:10~10:50 梅沢 朱美	【有料】ソナエル スクール 10：00~11：00	
30			ベビースイミング ベビー45 10:30~11:15
45			
11:00			
15			
30	HULA HULA 11:20~12:05 遠藤 かおり	【有料】ダンス45 11:15~12:00 Malino	
45			【有料】初級バタフライ45 11:30~12:15
12:00			
15			
30	はじめて BAILA BAILA 30 12:20~12:50 遠藤 かおり	アクティブストレッチ 12:15~12:45	
45			【有料】初級平泳ぎ45 12:25~13:10
13:00			
15			
30	カラダほぐすYOGA45 13:15~14:00 宮川 雄仁	ストレッチ& ファンクショナル 13:00~13:45	
45			【有料】初級クロール45 13:20~14:05
14:00			
15			
30	ステップⅠ 14:20~15:00 宮川 雄仁	【MOVE BODY】FIGHT30 14:00~14:30	
45			
15:00			
15			
30			
45	キッズ チアダンス キッズ 15:30~16:30 【NEW】	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
16:00			
15			
30			
45	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
17:00			
15			
30			
45	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
18:00			
15			
30			
45			
19:00	HATHA YOGA45 19:00~19:45 Malino	TRAINING CLUB15 19：00-19：15 / TRAINING CLUB15 19：15-19：30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
15			
30			
45			
20:00	【MOVE BODY】POWER45 20:00~20:45	【有料】ダンス45 20:00~20:45 Malino	【有料】スイム500 19:45~20:30 植木 秀志
15			
30			
45			
21:00			
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:00~21:45 めり	【MOVE BODY】FIGHT45 21:00~21:45	
30			
45			
22:00			
23:00			

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15	エアロⅡ 10:00~10:50 宮川 雄仁	キッズ 親子運動 10:00~11:00	キッズスイミング キッズ・ジュニア 10:00~11:00
30			
45			
11:00			
15			
30	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
45			
12:00			
15			
30	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
45			
13:00			
15			
30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 13:15~14:15		キッズスイミング ジュニアスイマー 13:00~14:00
45			
14:00			
15		下半身シェイプ 14:00~14:15	
30		お腹シェイプ 14:15~14:30	アクアミット＋F30 14:15~14:45 今井 圭子
45			
15:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:45~15:30 Fumika		
15		バレエ キッズ 15:00~16:00 【NEW】	
30			
45	HIP HOP 45 15:50~16:35 Fumika		キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30
16:00			
15		バレエ ジュニア 16:00~17:00 【NEW】	
30			
45	PILATES BODY MAKE 45 16:55~17:40 Fumika		
17:00			
15			キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30~17:30
30			
45			
18:00	【MOVE BODY】FIGHT45 18:00~18:45		
15			
30			キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30
45			
19:00			
15			
30	アロマストレッチ30 19:05~19:35		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
45			
20:00			
15			
30			
45			
21:00			
15			
30			
45			
22:00			
23:00			

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15		キッズ 体育のミカタ キッズ 8:45~9:45 【NEW】	
30			
45			
10:00			
15	HULA HULA 10:00~10:45 井上 恵	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:45~10:45	ベビースイミング ベビー45 10:00~10:45
30			
45			
11:00			
15	ステップⅠ 11:00~11:40 吉田 みゆき	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:45~11:45	キッズスイミング キッズ・ジュニア 11:00~12:00
30			
45			
12:00			
15	ベリーダンスフィットネス 12:00~12:45 Marie	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:45~12:45	キッズスイミング キッズ・ジュニア 12:00~13:00
30			
45			
13:00			
15	ZUMBA 13:00~13:45 Marie	HATHA YOGA45 13:05~13:50 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
30			
45			
14:00			
15	骨盤リズムダイエット 14:00~14:45 Marie	アロマヒーリング ストレッチ45 14:05~14:50 吉田 みゆき	キッズスイミング ジュニアスイマー 14:00~15:00
30			
45			
15:00			
15	エアロⅡ 15:05~15:55 吉田 みゆき	ヨガ45 15:05~15:50 久保 聡美	
30			【有料】初級バタフライ45 15:15~16:00 植木 秀志
45			
16:00			
15	【MOVE BODY】FIGHT45 16:10~16:55		【有料】スイムサークル45 16:05~16:50 植木 秀志
30			
45			
17:00			
15	【MOVE BODY】POWER45 17:10~17:55		
30			
45			
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
15			
30			
45			
20:00			
15			
30			
45			
21:00			
15			
30			
45			
22:00			
23:00			