2022年　グループエクササイズタイムスケジュール

4月 ティップネス藤枝店　【暫定版】

※暫定版の為、レッスン内容・時間・担当者が変更にある場合がございます。予めご了承ください。
※担当者未定のレッスンは確定次第、順次掲載いたします。

※新型コロナウィルス対応のため特別スケジュール営業となっております。
※都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。
※定員締小のため通常営業時よりも参加人数に制限をさせていただいております。

月曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
10:00					
15					
30	PILATES BODY MAKE30 10:20~10:50 鈴木 二三枝				
45					
11:00		太極拳45 10:35~11:20 坂野 央佳			ベビースイミング 10:30~11:15
15					
30	ファーストピクス 11:10~11:50 鈴木 二三枝				
45					バタフライ30 11:35~12:05 白井 佑哉
12:00		アロマヒーリングストレッチ45 11:40~12:25 坂本 佳苗			
15	【MOVEBODY】POWER30 12:10~12:40 水野 快				
30					
45					
13:00		メリリリHIP 12:45~13:05 熊澤 正宗			
15	ZUMBA 13:00~13:45 U-ko				
30		【MOVEBODY】FIGHT30 13:25~13:55 熊澤 正宗			
45					
14:00					
15	エアロ2 14:05~14:55 高梨 友輔		【有料】REEJAM® 14:00~14:50 U-ko		
30					
45		ヨガ45 14:15~15:00 MEGU			
15:00					
15					
30					
45		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	キッズ空手 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					キッズスイミングジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
19:00					
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:10~19:55 Megu				
30					
45		ヨガ45 19:20~20:05 Mayo			平泳ぎ入門30 19:40~20:10 小川 晃起
20:00				お腹シェイプ15 19:50~20:05 中村 友香里	
15					
30	ZUMBA 20:15~21:00 Megu	【MOVEBODY】FIGHT30 20:25~20:55 森田 大			アクアミット＋F30 20:20~20:50 高梨 友輔
45					
21:00					
15					
30		カラダほぐすYOGA30 21:15~21:45 高梨 友輔			
45	【MOVEBODY】POWER45 21:20~22:05 森田 大				
22:00					
15					

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
10:00					
15					
30	ヨガ45 10:30~11:15 Mayo				
45		ボディケア体操 10:25~11:10 木田 博貴			
11:00					
15					ウォーク＆ジョグ30 11:10~11:40 KAZUE
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:35~12:20 Megu	アロマヒーリングストレッチ45 11:30~12:15 木田 博貴			
45					アクアダンス30 11:50~12:20 KAZUE
12:00					
15					
30	お腹シェイプ15 12:40~12:55 名取 元宏	カラダほぐすYOGA30 12:35~13:05 山本 さおり			
45					
13:00					
15	【MOVEBODY】FIGHT45 13:15~14:00 木田 博貴				
30		エアロ1 13:25~14:05 KAZUE			
45					
14:00					
15					
30	【MOVEBODY】POWER45 14:20~15:05 高梨 友輔				
45		健康エール30 14:25~14:55 中村 友香里			
15:00					
15					
30					
45	キッズチアダンスキッズ 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
16:00					
15					
30					
45	キッズチアダンスジュニアⅠ・Ⅱ 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	キッズチアダンス選抜 17:30~19:00	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					キッズスイミングジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
19:00					
15					
30	エアロ1 19:15~19:55 高梨 友輔	シェイピング30 19:30~20:00 織越 基			
45			キッズチアダンス中学生クラス 19:15~20:15		
20:00					
15					
30	【MOVEBODY】POWER45 20:15~21:00 柏崎 晃河	カラダほぐすYOGA30 20:20~20:50 高梨 友輔		メリリリABS 20:20~20:40 織越 基	
45					
21:00					
15					
30	【MOVEBODY】FIGHT45 21:20~22:05 高梨 友輔	アロマヒーリングストレッチ30 21:10~21:40 中村 友香里			
45					
22:00					
15					

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
10:00					
15	ステップ1 10:15~10:55 KAZUE				
30		ヨガ45 10:35~11:20 Tomomi			ベビースイミング 10:30~11:15
45					
11:00					
15	エアロ2 11:15~12:05 KAZUE				
30		アクティブストレッチ 11:40~12:10 木田 博貴		お腹シェイプ15 11:45~12:00 水野 快	
45					
12:00					
15	【MOVEBODY】FIGHT30 12:25~12:55 木田 博貴	シェイピング30 12:30~13:00 水野 快			
30					はじめてスイム30 12:30~13:00 原田 卓弥
45					
13:00					
15	BAILA BAILA 13:15~14:00 U-ko	カラダしぼるYOGA30 13:20~13:50 坂本 新太郎			フィンスイム30 13:10~13:40 原田 卓弥
30					
45					
14:00				TRXトレーニング 13:50~14:10 柏崎 晃河	
15					
30	骨盤リズムダイエット30 14:20~14:50 坂本 新太郎	【有料】ラテンダンススキルアップ 14:15~15:05 U-ko		お腹シェイプ15 14:20~14:35 名取 元宏	【有料】おとなの水泳教室 14:20~14:50 戸田 量介
45					
15					
30					
45	キッズチアダンスキッズ 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	キッズチアダンスジュニアⅠ・Ⅱ 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	キッズチアダンス選抜 17:30~19:00	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					キッズスイミングジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
45					
19:00					
15	BAILA BAILA45 19:15~20:00 若松 宏美	【MOVEBODY】FIGHT30 19:20~19:50 熊澤 正宗	キッズチアダンス 90 19:15~20:45		
30					
45					アクアミット＋F30 19:40~20:10 原田 明美
20:00					
15	【MOVEBODY】POWER30 20:20~20:50 熊澤 正宗	カラダしぼるYOGA45 20:10~20:55 坂本 新太郎			
30					
45					アクアダンス30 20:20~20:50 原田 明美
21:00					
15					
30	エアロ2 21:15~22:05 坂本 新太郎				
45					
22:00					
15					

木曜日

休館日

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
10:00					
15					
30	健康エール45 10:25~11:10 木田 博貴	アロマヒーリングストレッチ45 10:30~11:15 中村 友香里			
45					ウォーク＆ジョグ・ベーシック 10:50~11:10 熊本 佳苗
11:00					
15					ウォーターラッシュ 11:20~11:50 坂本 佳苗
30	エアロ1 11:30~12:10 浜崎 香帆	シェイピング30 11:35~12:05 木田 博貴			
45					
12:00					
15	【MOVEBODY】POWER30 12:30~13:00 中村 友香里	アクティブストレッチ 12:25~12:55 坂本 佳苗			
30					
45					【有料】初級スイム 13:00~13:30 白井 佑哉
13:00					
15	【MOVEBODY】FIGHT30 13:20~13:50 柏崎 晃河	HULA HULA 13:15~14:00 山崎 久乃			
30					スイム500 13:45~14:15 白井 佑哉
45					
14:00					
15	お腹シェイプ15 14:10~14:25 柏崎 晃河				
30		骨盤リズムダイエット30 14:20~14:50 山崎 久乃			
45					
15					
30			【有料】骨盤美調整スクール 15:00~16:00 山崎 久乃		
45					
15					
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
45					
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			キッズスイミングジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30
18:00					
15					
30					キッズスイミングジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
45					
19:00					
15	【MOVEBODY】POWER30 19:15~19:45 森田 大	骨盤リズムダイエット30 19:20~19:50 坂本 新太郎			
30					
45					バタフライ入門30 19:45~20:15 原田 卓弥
20:00					
15	【MOVEBODY】FIGHT45 20:05~20:50 小嶋 渚	HATHA YOGA ディープブレスフロウ 20:10~20:55 坂本 新太郎			
30					AQUA CAMP 20:20~20:50 岡部 智美
45					
21:00					
15					
30	ステップ1 21:15~21:55 坂本 新太郎	【有料】UNIVERSAL YOGA EARTH 21:15~22:00 戸田 ケンスケ			
45					
22:00					
15					

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
10:00					
15					ベビースイミング 10:00~10:45
30	HATHA YOGA ディープブレスフロウ 10:30~11:15 高梨 友輔	キッズ体育のミカタキッズ 10:00~11:00	【有料】ラテンダンススキルアップ 10:25~11:15 U-ko		
45					
11:00					キッズスイミングキッズスイマー 11:00~12:00
15					
30	ノンストップBAILA BAILA45 11:35~12:20 U-ko	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 11:00~12:00			
45					
12:00					
15					
30	RHYTHM MASTER 12:40~13:25 U-ko	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 12:00~13:00			キッズスイミングキッズスイマー 12:00~13:00
45					
13:00					
15					
30	ステップ1 13:45~14:25 高梨 友輔	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:45~14:30 AMMA		お腹シェイプ15 13:45~14:00 杉山 大起	キッズスイミングジュニアスイマーⅠ 13:00~14:00
45					
14:00					
15					
30	FULLSTEP MOVEMENT 14:45~15:30 坂本 新太郎	カラダほぐすYOGA45 14:50~15:35 高梨 友輔			キッズスイミングジュニアスイマーⅡ 14:00~15:00
45					
15					
30			キッズストリートダンスキッズ 15:00~16:00		
45					
16:00	【MOVEBODY】FIGHT45 15:50~16:35 熊澤 正宗	エアロ1 15:50~16:30 坂本 新太郎			
15					
30			キッズストリートダンスジュニアⅠ 16:00~17:00		
45		アクティブストレッチ 16:50~17:20 中村 友香里			
17:00	【MOVEBODY】POWER45 16:55~17:40 坂本 新太郎				
15					
30			キッズストリートダンスジュニアⅡ 17:00~18:00		
45					
18:00					
15					
30					
45					
19:00					
15					
30					
45					
20:00					
15					
30					
45					
21:00					
15					
30					
45					
22:00					
15					

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00				
15				
30	健康エール45 10:25~11:10 高梨 友輔	キッズ体育のミカタキッズ 10:00~11:00		キッズスイミングキッズスイマー 10:00~11:00
45				
11:00				
15				
30	カラダしぼるYOGA45 11:30~12:15 高梨 友輔	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 11:00~12:00		キッズスイミングジュニアスイマーⅠ 11:00~12:00
45				
12:00				
15				
30	ステップ1 12:35~13:15 坂本 新太郎	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 12:00~13:00		キッズスイミングジュニアスイマーⅡ 12:00~13:00
45				
13:00				
15				
30	【MOVEBODY】POWER45 13:35~14:20 水野 快	ヨガ60 13:30~14:30 浦川 理栄		キッズスイミングジュニアスイマーⅢ 13:00~14:00
45				
14:00				
15				
30				
45	【MOVEBODY】FIGHT45 14:40~15:25 坂本 新太郎	アロマヒーリングストレッチ30 14:50~15:20 中村 友香里	お腹シェイプ15 15:35~15:50 中村 友香里	
15:00				
15				
30				
45	ZUMBA 15:45~16:30 Megu	エアロ1 15:45~16:25 坂本 新太郎		
16:00				
15				
30				
45				
17:00				
15	ステップ2 16:50~17:40 高梨 友輔			
30				
45				
18:00				
15				
30				
45				
19:00				
15				
30				
45				
20:00				
15				
30				
45				
21:00				
15				
30				
45				
22:00				
15				