2022年 グループエクササイズタイムスケジュール

1月 ティップネス塚口店

月曜日

Aスタジオ
- アクティブストレッチ 10:15-10:45 山本 尚子
- 【MOVE BODY】FIGHT45 11:15-12:00 山本 尚子
- 【MOVE BODY】POWER30 12:30-13:00 御手洗 佳苗
- HATHA YOGA ﾃﾞｨｰﾌﾟﾌﾞﾚｽｱﾛｳﾞ45 13:30-14:15 金子 千夏
- 体育のミカタ 15:30-16:30
- 体育のミカタ 16:35-17:35
- 体育のミカタ 17:40-18:40
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:30-20:15 石河 香
- 【MOVE BODY】FIGHT30 20:45-21:15 金子 千夏

Bスタジオ
- HULA HULA 11:00-11:45 堀内 彰子
- 【有料】HULA HULA 12:00-12:45 堀内 彰子
- ジャズダンス45 13:00-13:45 兵頭 ますみ
- 【有料】ジャズダンススクール 14:00-15:00 兵藤 ますみ
- 【有料】ヨガスクール 15:20-16:05 岡田 香奈
- キッズチアダンス 16:30-17:30
- キッズチアダンス 17:35-18:35
- からだほぐすYOGA30 19:45-20:15 金子 千夏
- 【有料】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:30-21:00 石河 香

プール
- 【有料】クロール初級 10:45-11:15 吉元 裕子
- 【有料】背泳ぎ初級 11:20-11:50 吉元 裕子
- 【有料】バタフライ中級 11:55-12:25 吉元 裕子
- アクアダンス45 14:00-14:45 別所 信子
- キッズスイミング 15:30-16:30
- キッズスイミング 16:35-17:35
- キッズスイミング 17:40-18:40

火曜日

休館日

水曜日

Aスタジオ
- エアロ1 10:05-10:45 小宮 友紀
- 骨盤リズムダイエット 11:15-11:45 小宮 友紀
- 【有料】ヨガ60 12:15-13:15 寺田 風太
- ジャズダンス45 13:45-14:30 岩塚 舞波
- 体育のミカタ 15:30-16:30
- 体育のミカタ 16:35-17:35
- 体育のミカタ 17:50-18:50
- Diet Club 20:00-20:30 並木 啓
- 【MOVE BODY】POWER45 20:50-21:35 並木 啓

Bスタジオ
- アロマヒーリングストレッチ45 10:55-11:40 山本 尚子
- 【MOVE BODY】FIGHT30 12:00-12:30 木島 勇輝
- 【有料】健康ループ体操 12:45-13:45
- 【有料】NAO STYLE BASIC DANCE SCHOOL 14:00-15:00 NAO
- キッズバレエ 15:30-16:30
- キッズバレエ 16:35-17:35
- 【有料】ヨガ60 19:45-20:45 藤原 優子

プール
- ベビースイミング 10:00-10:45
- 【有料】月替わり４泳法スクール 11:00-11:45 山下 志洋
- アクアダンス45 13:30-14:15 小川 文緒
- キッズスイミング 15:30-16:30
- キッズスイミング 16:35-17:35
- キッズスイミング 17:50-18:50

木曜日

Aスタジオ
- 【有料】ヨガ60 10:30-11:30 岡田 香奈
- オリジナルピラティス 12:00-12:45 岡田 香奈
- BAILA BAILA 13:15-14:00 黒厚子 智子
- 体育のミカタ 15:30-16:30
- 体育のミカタ 16:35-17:35
- 【MOVE BODY】POWER30 20:10-20:40 山本 侑香
- 【MOVE BODY】FIGHT30 21:10-21:40 山本 侑香

Bスタジオ
- 【有料】太極拳スクール 10:45-11:45 加藤 玲子
- エアロ２ 12:15-13:05 金子 千夏
- からだしぼるYOGA45 13:35-14:20 金子 千夏
- キッズ SHOW DANCE 15:30-16:30
- キッズ SHOW DANCE 16:35-17:35
- 骨盤リズムダイエット30 19:30-20:00 金子 千夏

プール
- ベビースイミング 10:00-10:45
- キッズ幼稚園 13:50-14:50
- キッズスイミング 15:30-16:30
- キッズスイミング 16:35-17:35
- キッズスイミング 17:50-18:50

金曜日

Aスタジオ
- エアロ1 10:15-10:55 東園 昭子
- 【有料】ヨガ60 11:25-12:25 東園 昭子
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:55-13:40 NAO
- 【MOVE BODY】POWER30 14:15-14:45 山本 尚子
- 体育のミカタ 15:30-16:30
- 体育のミカタ 16:35-17:35
- 体育のミカタ 17:40-18:40
- 【MOVE BODY】POWER30 19:30-20:00 金子 千夏
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:30-21:15 井上 大樹

Bスタジオ
- ＴＩＰ親子あそび 10:00-11:00
- やさしい フリースタイルダンス 11:30-12:15 NAO
- アロマヒーリングストレッチ30 12:45-13:15 山本 尚子
- ベリーダンス フィットネス 13:55-14:40 内野 瑞美子
- キッズダンス 15:30-16:30
- キッズダンス 16:35-17:35
- メリハリＡＢＳ 20:20-20:40 並木 啓太
- HATHA YOGA ﾃﾞｨｰﾌﾟﾌﾞﾚｽｱﾛｳﾞ45 20:55-21:40 金子 千夏

プール
- 【有料】選択制ﾌｨﾝﾎﾟｲﾝﾄﾚｯｽﾝ（平泳ぎ・バタフライ） 11:00-11:40 松崎 剛志
- アクアダンス45 13:30-14:15 松原 法子
- キッズスイミング 15:30-16:30
- キッズスイミング 16:35-17:35
- キッズスイミング 17:40-18:40

土曜日

Aスタジオ
- 体育のミカタ 10:15-11:15
- 体育のミカタ 11:20-12:20
- 体育のミカタ 12:25-13:25
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:00-14:45 平良 麻衣
- HATHA YOGA ﾃﾞｨｰﾌﾟﾌﾞﾚｽｱﾛｳﾞ45 15:30-16:15 金子 千夏
- エアロ2 16:45-17:35 島田 真理
- 【有料】バレエスクール (1週目, 3週目) 18:05-19:05 余根田 かの子

Bスタジオ
- 【有料】ヨガ60 10:30-11:30 上原 麻衣子
- HULA HULA 11:50-12:35 塩原 まゆ美
- 【有料】ヨガスクール 12:50-13:40 東園 昭子
- 【MOVE BODY】FIGHT30 14:00-14:30 中西 陽平
- 【有料】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:00-15:30 平良 麻衣
- HIP HOP 16:00-17:00 原田 美紀
- 【有料】HIP HOPスクール 17:15-18:15 原田 美紀

プール
- ベビースイミング 10:00-10:45
- キッズスイミング 11:30-12:30
- キッズスイミング 12:40-13:40
- キッズスイミング 13:50-14:50
- キッズスイミング 15:00-16:00
- キッズスイミング 16:10-17:10

日曜日

Aスタジオ
- 骨盤リズムダイエット30 10:30-11:00 乾 真理子
- エアロ1 11:30-12:10 乾 真理子
- BAILA BAILA 12:45-13:30 小倉 優
- 【MOVE BODY】POWER45 14:00-14:45 宇都宮 晴
- Diet Club 15:15-15:45 宇都宮 晴
- 【有料】バレエスクール 16:15-17:15 大浦 千尋

Bスタジオ
- エアロ2 10:30-11:20 銭谷 紀子
- カラダほぐすYOGA45 12:45-13:30 佐藤 美由紀
- 【有料】MARIKOオリジナルエアロ (月1回) 13:45-14:45 乾 真理子

プール
- ベビースイミング 10:00-10:45
- キッズスイミング 11:45-12:45
- キッズスイミング 12:50-13:50
- キッズスイミング 13:55-14:55
- 【有料】上級サークル 15:30-16:30