2020年　グループエクササイズタイムスケジュール（特別版）

6月 ティップネス東武練馬店

※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。
※定員縮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

休館日

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
09:00				
15				
30				
45				
10:00	ヨガ60 09:55～10:55 江口 わこ			平泳ぎ25 10:00～10:25 秋葉 佑貴
15				バタフライ25 10:30～10:55 秋葉 佑貴
30				
45				はじめてスイム30 11:00～11:30 秋葉 佑貴
11:00				
15				
30	リフレッシュ体操60 11:25～12:25 今井 友子			
45				
12:00				
15				クロールプラス１ 12:10～12:55 小堀 民子 有料
30				
45				
13:00				
15	フラフィットネス４５ 12:55～13:40 鈴木 美喜代			
30				ウォーク＆ジョグ30 13:10～13:40 小堀 民子
45				
14:00				アクアミット+F30 13:50～14:20 小堀 民子
15				
30	アクティブストレッチ 14:10～14:40 林 里美			
45				アクアダンス30 14:30～15:00 小堀 民子
15:00				
15				
30				
45	キッズ体育のミカタ キッズ(年少～年長) 15:30～16:30	キッズバレエキッズ(3才～年長) 15:30～16:30 土岐 冨士子		キッズスイミング キッズスイマー(2才6ヶ月～小学1年生) 15:30～16:30
16:00				
15				
30	キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ(小学1年生～2年生) 16:30～17:30	キッズバレエジュニア(小学1年生～4年生) 16:30～17:30 土岐 冨士子		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ (年中以上) 16:30～17:30
45				
17:00				
15				
30	キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ(小学3年生以上) 17:30～18:30	キッズバレエジュニアⅢ(小学5年生～中学生)60 17:30～18:30 土岐 冨士子		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ (年中以上) 17:30～18:30
45				
18:00				
15				
30				
45				キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ (年中以上) 18:30～19:30
19:00	はじめてバレエ 19:00～19:30 石川 実和子			
15				
30				
45				アクアダンス30 19:40～20:10 藤崎 章子
20:00	パワーラッシュ30 20:00～20:30 吉田 早織			
15				
30				
45				
21:00				

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
09:00				
15				
30				
45				
10:00	アクティブストレッチ 10:00～10:30 渥美 梨沙			
15				
30				クロールバック 10:25～11:10 野中 由美 有料
45				
11:00	ベリーダンス フィットネス 11:00～11:45 潮見 裕子			
15				クロール20 11:20～11:40 野中 由美
30				
45				背泳ぎ20 11:45～12:05 野中 由美
12:00				
15	はじめてバレエ 12:15～12:45 谷口 裕子			
30				はじめて４泳法 12:20～13:05 野中 由美 有料
45				
13:00				
15	パワーラッシュ30 13:15～13:45 小林 さくら			
30				はじめてスイム20 13:15～13:35 野中 由美
45				
14:00				
15	ヨガ60 14:15～15:15 megumi			
30				
45				
15:00				
15				
30				
45	キッズチアダンス ジュニアⅠ(小学1年生～3年生) 15:45～16:45 古座野 みなみ	キッズ体育のミカタ キッズ(年少～年長) 15:30～16:30	キッズダンスキッズ (年少～年長) 15:30～16:30	キッズスイミング キッズスイマー(2才6ヶ月～小学1年生) 15:30～16:30
16:00				
15				
30	キッズチアダンス ジュニアⅡ(小学4年生～6年生) 16:45～17:45 古座野 みなみ	キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ(小学1年生～2年生) 16:30～17:30	キッズダンスジュニアⅠ(小学1年生～3年生) 16:30～17:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ (年中以上) 16:30～17:30
45				
17:00				
15				
30	キッズチアダンス ジュニア選抜(小学生以上) 17:45～19:45 古座野 みなみ	キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ(小学3年生以上) 17:30～18:30	キッズダンスジュニアⅡ(小学4年生～6年生) 17:30～18:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ (年中以上) 17:30～18:30
45				
18:00				
15				
30				
45				キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ (年中以上) 18:30～19:30
19:00				
15				
30				
45				アクアダンス30 19:40～20:10 潤
20:00				
15				
30				
45				
21:00				

木曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
09:00				
15				
30				
45				
10:00	Care Yoga45 09:55～10:40 本間 博子			ベビースイミングベビー(4ヶ月～4才未満)45 10:00～10:45
15				
30				ベビースイミングベビー(4ヶ月～4才未満)45 10:45～11:30
45	はじめてジャズダンス 11:10～11:40 本間 博子			
11:00				
15				
30	リフレッシュ体操45 12:10～12:55 朝平 正美			
45				
12:00				
15				
30				はじめてスイム30 12:25～12:55 松田 崇史
45				
13:00				
15				背泳ぎ/バタフライ 13:00～13:45 松田 崇史 有料
30	アクティブストレッチ 13:25～13:55 渥美 梨沙			
45				
14:00				アクアミット+F30 14:00～14:30 千名原 忍
15				
30	パワーラッシュ30 14:25～14:55 河村 大毅			アクアダンス30 14:40～15:10 千名原 忍
45				
15:00				
15				
30	キッズ体育のミカタ キッズ(年少～年長) 15:30～16:30	キッズダンスキッズ (年少～年長) 15:30～16:30		キッズスイミング キッズスイマー(2才6ヶ月～小学1年生) 15:30～16:30
45				
16:00				
15				
30	キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ(小学1年生～2年生) 16:30～17:30	キッズダンスジュニアⅠ(小学1年生～3年生) 16:30～17:30		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ (年中以上) 16:30～17:30
45				
17:00				
15				
30	キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ(小学3年生以上) 17:30～18:30	キッズダンスジュニアⅡ(小学4年生～6年生) 17:30～18:30		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ (年中以上) 17:30～18:30
45				
18:00				
15				
30				キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ (年中以上) 18:30～19:30
45	フラエレガンス45 19:00～19:45 鈴木 美喜代			
19:00				
15				
30				
45				クロール20 19:40～20:00 松田 崇史
20:00				平泳ぎ20 20:05～20:25 松田 崇史
15				
30				
45				
21:00				

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
09:00				
15				
30				
45				
10:00	ヨガ45 9:55～10:40 朝平 正美			ベビースイミングベビー(4ヶ月～4才未満)45 10:00～10:45
15				
30				ベビースイミングベビー(4ヶ月～4才未満)45 10:45～11:30
45	気功45 11:10～11:55 加藤 友圭子			
11:00				
15				
30	太極拳45 12:25～13:10 加藤 友圭子			
45				
12:00				
15				
30	Functional Sequence YOGA 13:40～14:25 朝平 正美			アクアミット+F30 14:00～14:30 小堀 民子
45				
14:00				アクアダンス30 14:40～15:10 小堀 民子
15	キッズチアダンス キッズ(年少～年長) 15:00～15:50 古座野 みなみ			
30				
45		キッズ体育のミカタ キッズ(年少～年長) 15:30～16:30		キッズスイミング キッズスイマー(2才6ヶ月～小学1年生) 15:30～16:30
16:00	キッズチアダンス ジュニアⅠ(小学1年生～3年生) 15:55～16:55 古座野 みなみ			
15				
30				
45	キッズチアダンス ジュニアⅡ(小学4年生～6年生) 17:00～18:00 古座野 みなみ	キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ(小学1年生～2年生) 16:30～17:30		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ (年中以上) 16:30～17:30
17:00				
15				
30	キッズチアダンス ジュニアスキルアップ(小学生以上) 18:05～19:20 古座野 みなみ	キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ(小学3年生以上) 17:30～18:30		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ (年中以上) 17:30～18:30
45				
18:00				
15				
30				キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ (年中以上) 18:30～19:30
45				
19:00				
15				
30			キッズチアダンス ジュニアⅢ(中学生以上) 19:30～20:30 古座野 みなみ	
45	ヨガ45 19:50～20:35 山崎 知子			
20:00				背泳ぎ20 19:40～20:00 松田 崇史
15				バタフライ20 20:05～20:25 松田 崇史
30				
45				
21:00				

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
09:00				
15				
30				
45	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 10:00～10:45 鈴木 まり子	キッズ体育のミカタ キッズ(年少～年長) 09:45～10:45		キッズスイミング キッズ・ジュニアスイマー(2才6ヶ月～) 09:45～10:45
10:00				
15			キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ(小学1年生～2年生) 10:45～11:45	キッズスイミング キッズ・ジュニアスイマー(2才6ヶ月～) 10:45～11:45
30	PILATES Inner Design45 11:15～12:00 鈴木 まり子			
45			キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ(小学3年生以上) 11:45～12:45	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ (年中以上) 11:45～12:45
12:00				
15				
30	ベリーダンス フィットネス 12:30～13:15 Ｍａｒｉｅ			キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ (年中以上) 12:45～13:45
45				
13:00				
15				
30	パワーラッシュ45 13:45～14:30 矢ヶ崎 淳一		キッズ体育のミカタ キッズ(年少～年長) 13:30～14:30	
45				アクアダンス30 14:05～14:35 小堀 民子
14:00				
15				アクアミット+F30 14:40～15:10 小堀 民子
30			キッズ体育のミカタ キッズ(年少～年長) 14:30～15:30	
45	ヨガ60 15:00～16:00 江口 わこ			
15:00				
15				
30			キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ(小学1年生～2年生) 15:30～16:30	キッズスイミング キッズスイマー(2才6ヶ月～小学1年生) 15:30～16:30
45				
16:00				
15				
30	はじめてジャズダンス 16:30～17:00 構井 晃道		キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ(小学3年生以上) 16:30～17:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ (年中以上) 16:30～17:30
45				
17:00				
15				
30				キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ (年中以上) 17:30～18:30
45				
18:00				
15				
30				キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ (年中以上) 18:30～19:30
45				
19:00				
15				
30				
45				
20:00				
15				
30				
45				
21:00				

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
09:00				
15				
30				
45	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 10:00～10:45 道辺 圭一		キッズ体育のミカタ キッズ(年少～年長) 09:45～10:45	キッズスイミング キッズ・ジュニアスイマー(2才6ヶ月～) 09:45～10:45
10:00				
15				
30				
45				キッズスイミング キッズ・ジュニアスイマー(2才6ヶ月～) 10:45～11:45
11:00				
15	ジャズストレッチ 11:15～11:45 メイン：構井 晃			
30				
45				キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ (年中以上) 11:45～12:45
12:00				
15	STYLE UP YOGA 12:15～13:00 構井 晃道			
30				
45				キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ (年中以上) 12:45～13:45
13:00				
15				
30	パワーラッシュ45 13:30～14:15 河村 大毅			
45				
14:00				
15				アクアミット+F30 14:15～14:45 潤
30				
45	アロマヒーリング ストレッチ45 14:45～15:30 松山 登貴子			
15:00				アクアダンス30 14:55～15:25 潤
15				
30				
45				基礎クロール 16:00～16：30 松田 崇史 有料
16:00				
15				
30	ヨガ60 16:00～17:00 澤田 勇人			フィンスイム20 16:35～16:55 松田 崇史
45				
17:00				
15				
30				
45				
18:00				
15				
30				
45				
19:00				
15				
30				
45				
20:00				
15				
30				
45				
21:00				