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 ティップネス国分寺店

※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

Aスタジオ
- 10:00〜11:00 ヨガ60 荻沼　明美［整］
- 11:30〜12:15 B to Bストレッチ45 大塚　千草［整］
- 12:45〜13:15 筋活体操 島仲　考一
- 14:45〜15:45 からだ調整ストレッチ 柴崎　恵理子［整］
- 19:35〜20:15 パワーラッシュ45 木谷　果蓮［整］
- 20:15〜20:35 ヒーリングストレッチ20 木谷　果蓮［整］

プール
- 11:25〜11:55 アクアサーキット 藤崎　章子
- 12:05〜12:35 アクアダンス30 藤崎　章子
- 18:35〜19:20 初級（フォーム4種目） 山口　美由樹［有］
- 20:00〜20:45 上級（マスターズ） 山口　美由樹［有］

火曜日

Aスタジオ
- 10:00〜11:00 ヨガ60 亜彩［整］
- 13:00〜13:30 シェイピング30 森田　貴弘［整］
- 14:00〜15:00 太極拳60 鎌田　典子［整］
- 16:00〜16:30 ヨガ60 〜ｳﾞｨﾝﾔｻｽﾀｲﾙ〜 ＭＩＷＡ［整］
- 18:45〜19:30 美姿勢ワークアウト サトウタカコ［整］
- 20:00〜20:30 パワーラッシュ30 佐藤　宣子［整］

プール
- 10:10〜10:55 初級4種目 佐藤　宣子［有］
- 11:05〜11:35 アクアダンス30 金子　知弘
- 11:30〜12:30 アロマヒーリングストレッチ60 ＭＩＷＡ［整］

水曜日

Aスタジオ
- 10:00〜10:45 Care Yoga45 金子　知弘［整］
- 11:30〜12:15 ベリーダンスフィットネス ｔａｅ［整］
- 12:45〜13:30 パワーラッシュ45 横山　彩香［整］
- 14:00〜14:45 美姿勢ワークアウト 構井　晃道［整］
- 19:50〜20:35 Care Yoga45 松本　淳代［整］

プール
- 11:00〜11:30 アクアダンス30 佐藤　宣子
- 11:40〜12:10 アクアミット+F30 佐藤　宣子
- 13:10〜14:10 ラクラク４泳法 和賀　祐樹［有］
- 14:20〜14:50 スタイルアップスイム 和賀　祐樹［有］
- 15:00〜15:20 クロール20 髙橋　みお
- 15:25〜15:45 クロール20 髙橋　みお
- 16:00〜16:20 バタ平入門20 髙橋　みお
- 18:50〜19:20 パワーラッシュ30 橋本　麻衣子［整］
- 19:20〜19:50 アクアミット+F30 山本　ぽち
- 20:00〜20:30 アクアダンス30 山本　ぽち

木曜日

Aスタジオ
- 10:00〜11:00 ヨガ60 沼田　加寿子［整］
- 11:30〜11:50 メリハリＡＢＳ［整］
- 12:20〜13:05 美姿勢ワークアウト 森田　麻衣［整］
- 13:35〜14:20 HULA HULA 早川　いずみ［ア］［整］
- 14:50〜15:35 Care Yoga45 中谷　友星［整］
- 16:05〜16:50 気功45 甲斐　由樹［整］
- 19:00〜19:30 アロマヒーリングストレッチ30 稲毛　友紀［整］
- 20:00〜20:30 メリハリＡＢＳ＆ＨＩＰ 三浦　剛［整］

プール
- 10:15〜10:45 アクアダンス30 下地　愛実
- 10:55〜11:25 アクアミット+F30 下地　愛実
- 11:35〜11:55 クロール20 下地　愛実
- 12:05〜12:50 初級4種目 下地　愛実［有］
- 13:30〜14:30 イージー・スイミング［有］
- 14:40〜15:25 初級（フォーム4種目） 山口　美由樹［有］
- 15:35〜16:35 中上級（スキル＆パワーアップ） 山口　美由樹［有］
- 18:25〜19:10 初級クロール 増田　祥子［有］
- 19:20〜19:50 アクアミット+F30 増田　祥子
- 20:00〜20:30 アクアダンス30 稲毛　友紀

金曜日

休館日

土曜日

Aスタジオ
- 10:00〜11:15 ヨガ75 薬袋　利恵子［整］
- 11:45〜13:00 太極拳75 阿部　利香［整］
- 13:30〜14:15 パワーラッシュ45 金浜　毅幸［整］
- 14:45〜15:15 筋活体操 Ｒｅｉ［整］
- 15:45〜16:30 HULA HULA 添田　美帆［整］
- 17:00〜17:30 Care Yoga30 添田　美帆［整］

プール
- 12:45〜13:15 アクアダンス30 佐藤　宣子
- 13:40〜14:10 アクアミット+F30 Ｒｅｉ

日曜日

Aスタジオ
- 10:00〜10:45 美姿勢ワークアウト 日暮　祐貴［整］
- 11:15〜12:00 PILATES Inner Design45 日暮　祐貴［整］
- 12:30〜13:15 パワーラッシュ45 小須　亨［整］
- 13:45〜14:30 B to Bストレッチ45 大塚　千草［整］
- 15:00〜15:45 STYLE UP YOGA 桑原　美幸［整］
- 16:15〜17:00 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 桑原　美幸［整］

プール
- 10:30〜10:50 クロール20 髙橋　みお
- 11:00〜11:45 初級4種目 髙橋　みお［有］
- 13:30〜13:50 フィンスイム20 髙橋　みお
- 14:00〜14:30 アクアダンス30 増田　祥子
- 15:00〜16:00 イージー・スイミング［有］