グループエクササイズタイムスケジュール（特別版）

ティップネス新小岩店　3月22日～　21時までの短縮版

※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。
※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。
※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。(トルチャレッスンも含む)

月曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00		トルチャレッスン ストレッチ 9:50-10:20		
11:00	ZUMBA 10:30-11:15 小林 亮子	太極拳60 11:00-12:00 鎌田 典子	TRXフローストレッチ 11:00-11:20 / TRXオールワークアウト 11:25-11:45	ベビースイミング45 10:30～11:15
12:00	BAILA BAILA 11:30-12:15 井上 恵	太極拳スクール30 12:10-12:40 鎌田 典子 有料		ウォーターラッシュ 12:00-12:30 原田 佳代子
13:00	フレックスストレッチ20 12:30-12:50			
14:00	パワーラッシュ30 13:10-13:40 吉田 麻惟	アロマリラックスヨガ60 13:10-14:10 小林 賀章		
15:00	バレエ60 14:40-15:40 泉 寛子			アクアダンス45 14:15-15:00 蓮 三恵
16:00		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
17:00	フラダンス60 16:10-17:10 吉田 文乃	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 16:30～17:30
18:00		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 17:30～18:30
19:00	トルチャレッスン トータルボディメイク 18:15-18:45			キッズスイミングジュニアスイマー 18:30～19:30
20:00	ヨガ60 19:00-20:00 中波 美穂	TRAINING CLUB 19:30-20:00 阿弥 梨沙子		
21:00		ZONE 20:15-21:00 金親 佐知子	TRXオールワークアウト 20:15-20:35 / TRXフローストレッチ 20:40-21:00	クロール45 20:00-20:45 小柳津 昂 有料
22:00				

火曜日

休館日

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00	バレエ60 10:00-11:00 ゆかこ			ベビースイミング45 10:30～11:15
11:00	ポワントスクール30 11:10-11:40 ゆかこ 有料	HULA HULA 10:45-11:30 相原ラナキラ正人		
12:00	上半身・お腹 12:00-12:20 / ボクササイズ 12:30-12:45	BIG DANCE 12:00-12:45 新谷 雪乃		スイムスクール６０ 初級平泳ぎ＆クロール 12:00-13:00 塩谷 陽介 有料
13:00	気功60 13:15-14:15 広瀬 純子	トルチャレッスン タオルdeストレッチ 13:00-13:30		アクアダンス30 13:15-13:45 新谷 雪乃
14:00	STYLE UP YOGA 14:45-15:30 阿部 育美	エアロ２ 14:00-14:50 田端 寿美礼		アクアダンス４５ 14:15-15:00 後藤 亜矢子
15:00		キッズエイベックスダンスマスターリトルキッズ 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		キッズエイベックスダンスマスターキッズ 16:30～17:30		キッズスイミングジュニアスイマー 16:30～17:30
17:00		キッズエイベックスダンスマスターキッズベーシック 17:50～18:50		キッズスイミングジュニアスイマー 17:30～18:30
18:00	パワーラッシュ45 19:00-19:45 原田 佳代子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:10-19:55 柴田 雅	TRXオールワークアウト 19:30-19:50 / TRXフローストレッチ 19:55-20:15	キッズスイミングジュニアスイマー 18:30～19:30
19:00	ファイティングラッシュ45 20:00-20:45 田中 誠			

木曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00	ヨガ45 10:00-10:45 原 ひとみ			ベビースイミング45 10:30～11:15
11:00	エアロ２ 11:10-12:00 小宮 知子	BAILA BAILA45 11:00-11:45 森川 由美子		有料
12:00	下半身・お腹 12:15-12:35 / ボクササイズ 12:45-13:00	トルチャレッスン BAILA BAILA 12:00-12:30		スイムスクール４５ 初級４泳法 12:00-12:45 塩谷 陽介
13:00	社交ダンス60 13:15-14:15 片山 麗伽	BtoB バランス45 13:15-14:00 三好 智子		スイムスクール４５ スキルアップ四泳法 12:50-13:35 塩谷 陽介 有料
14:00	ベリーダンスフィットネス 14:35-15:20 室安 砂織	カラダほぐすYOGA45 14:20-15:05 亜彩		
15:00		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	キッズエイベックスダンスマスターキッズ 16:30～17:30	キッズチアダンスジュニア 16:30～17:30		キッズスイミングジュニアスイマー 16:30～17:30
17:00	キッズエイベックスダンスマスターキッズベーシック 17:50～18:50	キッズチアダンスジュニア 17:40～18:40		キッズスイミングジュニアスイマー 17:30～18:30
18:00	下半身・お腹 19:10-19:30	ヴィンヤサヨガ45 19:00-19:45 中波 美穂		キッズスイミングジュニアスイマー 18:30～19:30
19:00	キックシェイプ30 19:45-20:15 岡崎 遼			アクアダンス30 19:50-20:20 近藤 麻理
20:00	パワーラッシュ30 20:30-21:00 小柳津 昂	カラダほぐすYOGA45 20:15-21:00 上岡 雅子		
21:00				
22:00				

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00		エアロ１ 10:00-10:40 金親 佐知子		
11:00	ステップ2 10:55-11:45 長谷川 昌美	カラダほぐすYOGA４５ 11:10-11:55 金親 佐知子	TRXフローストレッチ 11:00-11:20 / TRXオールワークアウト 11:25-11:45	ベビースイミング45 10:30～11:15
12:00	トルチャレッスン 脂肪燃焼ボクシング 12:00-12:30 / トルチャレッスン ストレッチ 12:30-13:00	中級エアロ60 12:10-13:10 金親 佐知子 有料		スイムスクール60 フィン 12:00-13:00 川崎 潤史 有料
13:00	ヨガ60 13:15-14:15 泉 清香	メリハリABS 13:50-14:10 近藤 裕美		スイムスクール60 初級背泳ぎ＆平泳ぎ 13:30-14:30 筒井 元貴 有料
14:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:45-15:30 Kanako	アクティブストレッチ 14:30-15:00 小林 広枝		
15:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:40-16:10 Kanako 有料	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		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 16:30～17:30
17:00	ベリーダンス 18:15-19:00 森田 麻衣 有料	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 17:30～18:30
18:00	ベリーダンスフィットネス 19:15-20:00 森田 麻衣	ファイティングラッシュ30 19:10-19:40 森 恵里佳	TRXトライアル 19:15-19:30	キッズスイミングジュニアスイマー 18:30～19:30
19:00	ZUMBA 20:15-21:00 森田 麻衣	エアロ2 20:00-20:50 大槻 まき子		
20:00				
21:00				
22:00				

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00				キッズスイミングキッズスイマー 9:30～10:30
11:00	ヨガ60 10:10-11:10 原 ひとみ	ステップ１ 10:20-11:00 松本 淳代		キッズスイミングキッズ・ジュニアスイマー 10:30～11:30
12:00		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:30-12:15 森川 由美子		キッズスイミングジュニアスイマー 11:30～12:30
13:00	パワーラッシュ45 12:25-13:10 原田 佳代子	BAILA BAILA45 12:30-13:15 森川 由美子		
14:00	トルチャレッスン ストレッチ 13:45-14:15	キックシェイプ45 13:30-14:15 岡崎 遼		
15:00	ZUMBA 14:30-15:15 豊田 美樹	上半身・お腹 14:30-14:50		キッズスイミングキッズスイマー 14:45～15:45
16:00	トルチャレッスン メリハリBODY 15:30-16:00	やさしいジャズダンス45 15:25-16:10 渡辺 知英子		キッズスイミングキッズ・ジュニアスイマー 15:45～16:45
17:00	ヨガ ～ヴィンヤサスタイル～ 16:15-17:15 森田 昌治	ジャズダンススクール60 16:20-17:20 渡辺 知英子 有料		キッズスイミングジュニアスイマー 16:45～17:45
18:00	バレエ60 17:45-18:45 去石 有智子	HULA HULA 17:35-18:20 石井 直美	ステップアップパワーヨガ60 17:30-18:30 森田 昌治 有料	
19:00	バレエスクール４５ 18:50-19:35 去石 有智子 有料			
20:00				
21:00				
22:00				

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00				
11:00	美カラテFit 11:00-11:45 森 恵里佳	PILATES BODY MAKE45 10:55-11:40 亜希		
12:00	パワーラッシュ45 12:00-12:45 田中 誠	やさしいＨＩＰＨＯＰ 11:55-12:40 亜希	TRXトライアル 12:00-12:15 / TRXオールワークアウト 12:20-12:40	スイムスクール60 月替わり四泳法 12:00-13:00 筒井 元貴 有料
13:00	ファイティングラッシュ45 13:00-13:45 田中 誠	トルチャレッスン UMWD(ユニバ) 13:15-13:45		
14:00	ヨガ45 14:15-15:00 内田 宗子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:00-14:45 曾根 梨沙		アクアダンス45 14:00-14:45 小笠原 梨乃
15:00	トルチャレッスン メリハリBODY 15:30-16:00	ステップ２ 15:00-15:50 木村 淳		
16:00		ステップスキルアップ４５ (2・4週目開催) 16:00-16:45 木村 淳 有料		
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

変更・追加レッスン	時間・担当者の変更 追加になったレッスンです
定員35名レッスン	12月以降 定員数35名のレッスンです。
トルチャレッスン	オンラインレッスンを大画面で 思いっきりお楽しみ頂けます！！ 途中入退出OKです。