1月 ティップネス東武練馬店 整理券あり・・・レッスン開始1時間前にフロント前にて配布(1時間前がオープン前の場合はオープンと同時に配布開始) 整理券なし・・・前のレッスン終了5分前より整列可(平日19時以降のレッスンは開始30分前より整列可)

※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		火曜日			水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日				1
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	
09:00																						 	<u> </u>		09:00
15																							1		15
<u>30</u> 45																					.		!		30 45
10:00	\vdash														1					キッズスイミング				キッズスイミング	10:00
15	3ガ60	B to B バランス45		スイミングサークル 1500		アクティブストレッチ 10:00-10:30			ファーストビクス	ストレッチ20 10:0-10:20 遅美 梨沙		ベビースイミング		∃∄45		ベビースイミング	HATHA YOGA ディープ ブレス	キッズ体育のミカタ キッズ		キッズ・ジュニア スイマー		I <i>7</i> 02	キッズ体育のミカタ キッズ	キッズ・ジュニア スイマー	15
30	09:55-10:55 江口 わこ	10:00-10:45 日野 さおり		10:00-10:50 秋葉 佑貴	ベリーダンス フィットネス45	渥美 梨沙			10:00-10:40 吉川 温子	400 400	1	ベビー(4ヶ月- 4才未満)45		9:55-10:40 朝平 正美		ベビー(4ヶ月- 4才未満)45	フロウ45 10:00-10:45	(年少-年長) 09:45-10:45		(2才6ヶ月-) 09:45-10:45	UNIVERSAL MUSIC	10:00-10:50	(年少-年長) 09:45-10:45	(2才6ヶ月-) 09:45-10:45	30
45		整理券]	1/0#C HIDE	10:15-11:00 潮見 裕子			クロールバック 10:25-11:10			1	10:00-10:45	I702	整理券	1	10:00-10:45	鈴木 まり子			09.43-10.43	WORLD DANCE 10:15-11:00	道辺 圭一		09.43-10.43	45
11:00	整理券	フラフィットネス30		はじめてスイム30	棚兄 相丁		メリハリ HIP 20 10:50-11:10	野中由美		ジャズダンス45 10:40-11:25		ベビースイミング ベビー(4ヶ月-	10:30-11:20 松原 由香		1	ベビースイミング ベビー(4ヶ月-			キッズ体育のミカタ	キッズスイミング キッズ・ジュニア	YUCCO 整理券	\vdash	 	キッズスイミング キッズ・ジュニア	11:00
<u>15</u> 30	ステップ1	11:05-11:35 鈴木 美喜代		11:00-11:30 秋葉 佑貴		パレエ75 10:50-12:05	עועוע ABS 20	有料	エアロ2 11:00-11:50	本間博子		4才未満)45 10:45-11:30		気功45 11:00-11:45		4才未満)45 10:45-11:30	ZUMBA45		ジュニア I (小学1-2年生)	スイマー (2才6ヶ月-)	<u> </u>	\vdash	· '	スイマー (2才6ヶ月-)	15 30
45	11:15-11:55 今井 友子	整理券]		ステップ1 11:20-12:00	谷口 裕子	11:20-11:40	スイミングサークル 1500	吉川 温子	整理券	1			加藤 友圭子			11:05-11:50 Marie	バレ <u>I</u> 60 11:10-12:10	10:45-11:45	10:45-11:45	ステップ2	SOUL DANCE	ストレッチ15 11:30-11:45	10:45-11:45	45
12:00	整理券	UNIVERSAL	フラエレガンス		岩野 里美		ストレッチ20	11:20-12:10 野中 由美	整理券	お腹シェイプ20 11:40-12:00	ジャズダンス		エアロ1 11:40-12:20				整理券	鈴木 まり子	キッズ体育のミカタ	キッズスイミング	11:20-12:10 道辺 圭一	スクール60 11:20-12:20	אין	キッズスイミング	12:00
15	l——	MUSIC WORLD DANCE	スクール45 11:50-12:20	クロールプラス 1	整理券	整理券	11:50-12:10			/月り、体保 12:03- 15	スクール 11:45-12:45		朝平 正美	太極拳45	1		ベリーダンス	整理券	ジュニア II (小学3年生以上)	ジュニアスイマー I (年中以上)	整理券	YUCCO	11:55-12:15 河村 大毅	ジュニアスイマー I (年中以上)	15
30	リフレッシュ体操60	11:55-12:40 YUCCO	鈴木 美喜代	12:10-12:55 小堀 民子	1701	ポワント スクール		はじめて4泳法 12:20-13:05	リフレッシュ体操45 12:10-12:55	アクティブストレッチ	本間 博子	はじめてスイム30	整理券	12:05-12:50 加藤 友圭子			フィットネス 12:10-12:55	7=+1 4/2 7	11:45-12:45	11:45-12:45	,	有料	אין עיע ABS 20 12:25-12:45	11:45-12:45	30
<u>45</u> 13:00	12:15-13:15 今井 友子	整理券	J	有料	12:20-13:00 岩野 里美	12:15-13:00 谷口 裕子		野中 由美	朝平正美	12:25-12:55 渥美 梨沙	有料	12:25-12:55 松田 崇史	ストレッチ20 12:40-13:00	整理券	膜&尻しばる! ~ビラティスボール~	1	Marie	フラエレガンス スクール45			,	STYLE UP	河村 大毅		45 13:00
15	整理券	SOULダンス45			整理券	有料		有料	整理券			非決者/パカフラノ		太極拳スクール	12:45-13:15 朝平 正美			12:30-13:15 鈴木 美喜代		キッズスイミング ジュニアスイマー II	スリム	YOGA 45 12:40-13:25	1	キッズスイミング ジュニアスイマー II	15.00
30	Diet CLUB	13:00-13:45 YUCCO		ウォーク&ジョグ30 13:10-13:40				13:15-13:35	カラダほぐすYOGA	パワーラッシュ30 13:15-13:45	1	背泳ぎ/バタフライ 13:00-13:45	Diet CLUB 13:10-13:40	13:00-13:30 加藤 友佳子	有料]		有料		(年中以上) 12:45-13:45	ボクシング45 13:00-13:45	構井 晃道 整理券	!	(年中以上) 12:45-13:45	20
45	13:30-14:00	整理	1	小堀 民子	∃ガ60			野中由美	13:15-14:00 朝平 正美	河村 大毅		松田 崇史	高橋 洋子	有料	1		∃ガ60 13:15-14:15	パワーラッシュ45	キッズ体育のミカタ	12.10 10110	矢ヶ崎 淳一	12:13	1	12.10 10.10	45
14:00	林里美			アクアミット+F30 13:50-14:20	13:20-14:20 megumi				整理券			アクアミット+F30	肩6〈体操 13:45-5			アクアミット+F30	江口 わこ	13:35-14:20	キッズ (年少-年長)						14:00
15		アクティブストレッチ	1	小堀 民子		ラテンスクール						14:00-14:30				14:00-14:30	整理券	吉田 早織	13:30-14:30	アクアダンス30 14:05-14:35	パワーラッシュ45		1	アクアミット+F30	15
<u>30</u> 45		14:15-14:55 林 里美		アクアダンス30		13:50-15:00 YOU						千名原 忍				小堀 民子		正任分		小堀 民子	14:05-14:50 河村 大毅		1	14:15-14:45 潤	30 45
15:00				14:30-15:00 小堀 民子								アクアダンス30 14:40-15:10				アクアダンス30 14:40-15:10	美カラテFit		キッズ体育のミカタ キッズ	アクアミット+F30 14:40-15:10	整理券		1		15:00
15						有料						千名原 忍	キッズチアダンス キッズ			小堀 民子	14:40-15:25 吉田 早織	ジャズダンス45	(年少-年長) 14:30-15:30	小堀 民子	7- /- 2 #		1	アクアダンス30 14:55-15:25	15
休			ł										(年少-年長) 15:00-15:50		1			15:00-15:45 構井 晃道			ファイティング ラッシュ45	アロマヒーリング ストレッチ45	1	潤	30
<u>45</u> 館	キッズ体育のミカタ キッズ	キッズバレエ キッズ		キッズスイミング キッズスイマー		キッズ体育のミカタ	キッズダンスキッズ	キッズスイミング キッズスイマー	キッズ体育のミカタ	キッズダンスキッズ		キッズスイミング キッズスイマー	15:00-15:50 古座野 みなみ	キッズ体育のミカタ		キッズスイミング キッズスイマー	X9/\9 HIP 20 15:40-16:00		キッズ体育のミカタ ジュニア I	キッズスイミング キッズスイマー	15:10-15:55 河村 大毅	15:15-16:00	1		45
16:00	(年少-年長) 15:30-16:30	(3才-年長) 15:30-16:30		(2才6ヶ月- 小学1年生)	キッズチアダンス ジュニア I	キッズ (年少-年長)	(年少-年長)	(2才6ヶ月-	キッズ (年少-年長)	(年少-年長)		(2才6ヶ月-	キッズチアダンス	キッズ (年少-年長)	-	(2才6ヶ月-	吉田 早織	ジャズダンス	(小学1-2年生) 15:30-16:30	(2才6ヶ月-	整理券	松田 豆貝丁	 		16:00
<u>15</u> 30	13.30-10.30	土岐 富士子		15:30-16:30	(小学1-3年生) 15:45-16:45	15:30-16:30	15:30-16:30	小学1年生) 15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30		小学1年生) 15:30-16:30	ジュニア I (小学1-3年生)	15:30-16:30		小学1年生) 15:30-16:30	メリハリ ABS 20 16:10-16:30 吉田 早継	〜振り付けクラス〜 15:55-16:40	15.30-16.30	小学1年生) 15:30-16:30			1	有料	15 30
45	キッズ体育のミカタ	キッズバレエ		キッズスイミング	古座野 みなみ						1		15:55-16:55 古座野 みなみ		1		古田 早糕	構井 晃道			∃ガ60	<u> </u>	ļ '	基礎クロール/平泳ぎ	45
17:00	ジュニア I (小学1-2年生)	ジュニア (小学1-4年生)		ジュニアスイマー I (年中以上)	キッズチアダンス	キッズ体育のミカタ ジュニア I	ジュニア I	キッズスイミング ジュニアスイマー I	キッズ体育のミカタ ジュニア I	キッズダンス ジュニア I		キッズスイミング ジュニアスイマー I	口座封 のがるのか	キッズ体育のミカタ ジュニア I		キッズスイミング ジュニアスイマー I		コンテンボラリー	キッズ体育のミカタ ジュニア II	キッズスイミング ジュニアスイマー I	16:15-17:15 澤田 勇人	RITMOS45		16:30-17:00 松田 崇史	17:00
15	16:30-17:30	16:30-17:30 土岐 富士子		16:30-17:30	ジュニア II (小学4-6年生)	(小学1-2年生) 16:30-17:30	(小学1-3年生) 16:30-17:30	(年中以上) 16:30-17:30	(小学1-2年生) 16:30-17:30	(小学1-3年生) 16:30-17:30		(年中以上) 16:30-17:30	キッズチアダンス	(小学1-2年生) 16:30-17:30		(年中以上) 16:30-17:30	17□2 16:50-17:40	スクール 16:55-17:30	(小学3年生以上) 16:30-17:30	(年中以上) 16:30-17:30		16:40-17:25 YOSHIE	1	- (>, 21, 51,	15
30		+710 =	1		16:45-17:45 古座野 みなみ								ジュニアⅡ (小学4-6年生)		1		尚武	構井 <u>晃道</u> 有料			,		1 '	スイミングサークル 1000	30
45 18:00	キッズ体育のミカタ ジュニア II	キッズバレエ ジュニアⅢ (小学5-中学生)		キッズスイミング ジュニアスイマー II		キッズ体育のミカタ	キッズダンス ジュニア II	キッズスイミング ジュニアスイマー II	キッズ体育のミカタ			キッズスイミング ジュニアスイマー II	17:00-18:00 古座野 みなみ	キッズ体育のミカタ ジュニア II		キッズスイミング ジュニアスイマー II	整理券	1		キッズスイミング ジュニアスイマー II	ļ !		1	17:10-18:00 松田 崇史	45 18:00
15	(小学3年生以上) 17:30-18:30	17:30-18:30 土岐 富士子		(年中以上) 17:30-18:30			(小学4-6年生)	(年中以上)	(小学3年生以上)	(小学4-6年生)		(年中以上)		(小学3年生以上)		(年中以上)				(年中以上)					15:00
30		工収 曲工丁	1		キッズチアダンス	17:30-18:30	17:30-18:30	17:30-18:30	17:30-18:30	17:30-18:30		17:30-18:30	キッズチアダンス ジュニアスキルアッ	17:30-18:30		17:30-18:30				17:30-18:30	ļ !		1	4泳法 18:05-18:50	30
45]	キッズスイミング	ジュニア選抜 (小学生以上)			キッズスイミング				キッズスイミング	プエニアスキルアラ プ (小学生以上)]	キッズスイミング				キッズスイミング				松田 崇史	45
19:00	キックシェイプ45			ジュニアスイマーⅢ (年中以上)	17:45-19:45 古座野 みなみ	パワーラッシュ45	DDD STYLE HIP HOP45	ジュニアスイマーⅢ (年中以上)	UNIVERSAL MUSIC	カラダほぐすYOGA	フラエレガンス スクール45	ジュニアスイマーⅢ (午由!ソ F)	18:05-19:20	ステップ 1		デュニアスイマーⅢ (年中以上)				デュニアスイマーⅢ (年中以上)	, <u> </u>	 	<u> </u>	有料	19:00
15	18:45-19:30 吉田 早織	18:45-19:30 石川 実和子		18:30-19:30	7//64/	18:45-19:30 菅原 諒平	18:45-19:30 西廣 亜矢子	18:30-19:30	WORLD DANCE 18:45-19:30	18:45-19:30 青山 茉穂	18:45-19:30 鈴木 美喜代	18:30-19:30	古座野 みなみ	18:50-19:30 増渕 勇		18:30-19:30				18:30-19:30			1		15
30 45		整理券	1				整理券		西廣 亜矢子 整理券		有料				キッズチアダンス								1		30
20:00															ジュニアⅢ 19:30-20:00 古座野 みなみ										20:00
15															Virgo)										15
30]						, ,	1		30
45																							1		45
21:00			-									-			-	-									21:00
<u>15</u>																							1		15
<u>30</u> 45																									30 45
_22:00																									22:00
15																									15
30																							1		30
45																							1		45
23:00																									23:00