202年　グループエクササイズタイムスケジュール（特別版）

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

休館日

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
ヨガ60 09:55-10:55 江口 わこ 整理券	B to B バランス45 10:00-10:45 日野 さおり 整理券		スイミングサークル1500 10:00-10:50 秋葉 佑貴
ステップ1 11:15-11:55 今井 友子 整理券	フラフィットネス30 11:05-11:35 鈴木 美喜代 整理券		はじめてスイム30 11:00-11:30 秋葉 佑貴
リフレッシュ体操60 12:15-13:15 今井 友子 整理券	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:55-12:40 YUCCO 整理券	フラエレガンススクール45 11:50-12:20 鈴木 美喜代 有料	クロールプラス１ 12:10-12:55 小堀 民子 有料
Diet CLUB 13:30-14:00 林 里美	SOULダンス45 13:00-13:45 YUCCO 整		ウォーク＆ジョグ30 13:10-13:40 小堀 民子
	アクティブストレッチ 14:15-14:55 林 里美		アクアミット+F30 13:50-14:20 小堀 民子
			アクアダンス30 14:30-15:00 小堀 民子
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
キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ (小学1-2年生) 16:30-17:30	キッズバレエ ジュニア (小学1-4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
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-中学生) 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
キックシェイプ45 18:45-19:30 吉田 早織	バレエ45 18:45-19:30 石川 実和子 整理券		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

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
ベリーダンスフィットネス45 10:15-11:00 潮見 裕子	アクティブストレッチ 10:00-10:30 渥美 梨沙		
ステップ1 11:20-12:00 岩野 里美 整理券	バレエ75 10:50-12:05 谷口 裕子 整理券	メリハリ HIP 20 10:50-11:10	クロールバック 10:25-11:10 野中 由美 有料
エアロ1 12:20-13:00 岩野 里美 整理券	ポワントスクール 12:15-13:00 谷口 裕子 有料	メリハリ ABS 20 11:20-11:40 ストレッチ20 11:50-12:10	スイミングサークル1500 11:20-12:10 野中 由美
ヨガ60 13:20-14:20 megumi	ラテンスクール 13:50-15:00 YOU 有料		はじめて４泳法 12:20-13:05 野中 由美 有料 はじめてスイム20 13:15-13:35 野中 由美
キッズチアダンスジュニアⅠ (小学1-3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
キッズチアダンスジュニアⅡ (小学4-6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1-2年生) 16:30-17:30	キッズダンスジュニアⅠ (小学1-3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
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4-6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
	パワーラッシュ45 18:45-19:30 菅原 諒平	DDD STYLE HIP HOP45 18:45-19:30 西廣 亜矢子 整理券	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

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
ファーストビクス 10:00-10:40 吉川 温子	ストレッチ20 10:0-10:20 渥美 梨沙		ベビースイミング ベビー(4ヶ月-4才未満)45 10:00-10:45
エアロ2 11:00-11:50 吉川 温子 整理券	ジャズダンス45 10:40-11:25 本間 博子 整理券		ベビースイミング ベビー(4ヶ月-4才未満)45 10:45-11:30
リフレッシュ体操45 12:10-12:55 朝平 正美 整理券	お腹シェイプ20 11:40-12:00 肩らく体操 12:05-15	ジャズダンススクール 11:45-12:45 本間 博子 有料	はじめてスイム30 12:25-12:55 松田 崇史
カラダほぐすYOGA 13:15-14:00 朝平 正美 整理券	アクティブストレッチ 12:25-12:55 渥美 梨沙 パワーラッシュ30 13:15-13:45 河村 大毅		背泳ぎ/バタフライ 13:00-13:45 松田 崇史 有料 アクアミット+F30 14:00-14:30 千名原 忍
			アクアダンス30 14:40-15:10 千名原 忍
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
キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ (小学1-2年生) 16:30-17:30	キッズダンスジュニアⅠ (小学1-3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
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4-6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
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 18:45-19:30 西廣 亜矢子 整理券	カラダほぐすYOGA 18:45-19:30 青山 茉穂	フラエレガンススクール45 18:45-19:30 鈴木 美喜代 有料	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

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
	ヨガ45 9:55-10:40 朝平 正美 整理券		ベビースイミング ベビー(4ヶ月-4才未満)45 10:00-10:45
エアロ2 10:30-11:20 松原 由香	気功45 11:00-11:45 加藤 友圭子		ベビースイミング ベビー(4ヶ月-4才未満)45 10:45-11:30
エアロ1 11:40-12:20 朝平 正美 整理券	太極拳45 12:05-12:50 加藤 友圭子		
ストレッチ20 12:40-13:00	整理券 太極拳スクール 13:00-13:30 加藤 友佳子 有料	腹&尻しぼる！～ピラティスボール～ 12:45-13:15 朝平 正美 有料	
Diet CLUB 13:10-13:40 高橋 洋子 肩らく体操 13:45-55			アクアミット+F30 14:00-14:30 小堀 民子
			アクアダンス30 14:40-15:10 小堀 民子
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			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
キッズチアダンスジュニアⅠ (小学1-3年生) 15:55-16:55 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		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ (年中以上) 16:30-17:30
キッズチアダンスジュニアⅡ (小学4-6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1-2年生) 16:30-17:30		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
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Ⅲ (年中以上) 18:30-19:30
	ステップ１ 18:50-19:30 増渕 勇	キッズチアダンス ジュニアⅢ 19:30-20:00 古座野 みなみ	

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
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
ZUMBA45 11:05-11:50 Ｍａｒｉｅ 整理券	バレエ60 11:10-12:10 鈴木 まり子 整理券	キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ (小学1-2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
ベリーダンスフィットネス 12:10-12:55 Ｍａｒｉｅ	フラエレガンススクール45 12:30-13:15 鈴木 美喜代 有料	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
ヨガ60 13:15-14:15 江口 わこ 整理券	パワーラッシュ45 13:35-14:20 吉田 早織 整理券	キッズ体育のミカタ キッズ (年少-年長) 13:30-14:30	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 アクアダンス30 14:05-14:35 小堀 民子
美カラテFit 14:40-15:25 吉田 早織	ジャズダンス45 15:00-15:45 構井 晃道	キッズ体育のミカタ キッズ (年少-年長) 14:30-15:30	アクアミット+F30 14:40-15:10 小堀 民子
メリハリ HIP 20 15:40-16:00 吉田 早織 メリハリ ABS 20 16:10-16:30 吉田 早織	ジャズダンス ～振り付けクラス～ 15:55-16:40 構井 晃道 有料	キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ (小学1-2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
エアロ2 16:50-17:40 尚武 整理券	コンテンポラリースクール 16:55-17:30 構井 晃道 有料	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 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 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

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:15-11:00 YUCCO 整理券	エアロ2 10:00-10:50 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
ステップ2 11:20-12:10 道辺 圭一 整理券	SOUL DANCE スクール60 11:20-12:20 YUCCO 有料	ストレッチ15 11:30-11:45 メリハリ HIP 20 11:55-12:15 河村 大毅 メリハリ ABS 20 12:25-12:45 河村 大毅	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 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
スリム ボクシング45 13:00-13:45 矢ヶ崎 淳一	STYLE UP YOGA 45 12:40-13:25 構井 晃道 整理券		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
パワーラッシュ45 14:05-14:50 河村 大毅 整理券			アクアミット+F30 14:15-14:45 潤
ファイティングラッシュ45 15:10-15:55 河村 大毅 整理券	アロマヒーリングストレッチ45 15:15-16:00 松山 登貴子		アクアダンス30 14:55-15:25 潤
ヨガ60 16:15-17:15 澤田 勇人	RITMOS45 16:40-17:25 YOSHIE		有料 基礎クロール/平泳ぎ 16:30-17:00 松田 崇史 スイミングサークル1000 17:10-18:00 松田 崇史
			4泳法 18:05-18:50 松田 崇史 有料