2024年 グループエクササイズタイムスケジュール

ティップネス江南店

２０２４年４月　レッスンスケジュール（暫定版）

確定版は　３月１日（金）告知予定となります。（暫定版により担当者の表記ございません）

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
HATHA YOGA ディーププレス フロウ45 10:30～11:15	有料 SALSATION® 10:20～11:20		ベビースイミング 10:30～11:15
エアロ１ 11:35～12:15	BAILA BAILA45 11:35～12:20		ベビースイミング 11:15～12:15
【MOVEBODY】 DANCE30 12:35～13:05	【MOVEBODY】 POWER30 12:40～13:10		ウォーク＆ジョグ・ベーシック 12:35～12:55
BASE WALK30 13:25～13:55	【MOVEBODY】 FIGHT30 13:30～14:00		AQUA CAMP 13:05～13:35
ZUMBA 14:15～15:00	アクティブストレッチ 14:20～14:50		はじめてスイム20 13:45～14:05
			有料 初級 スイムスクール45 14:10～14:55
	体育のミカタ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
KIDS ストリートダンス 16:30～17:30	体育のミカタ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30
KIDS ストリートダンス 17:30～18:30	体育のミカタ 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30
KIDS ストリートダンス 18:30～19:30			キッズスイミング 18:30～19:30
	スタートFit ～動けるカラダ～20 19:20～19:40		
やさしい HIPHOP 20:00～20:45	HATHA YOGA ディーププレス フロウ45 19:55～20:40	TRXワークアウト 20：15～20：35	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:00～21:45	【MOVEBODY】 SHAPE30 20:55～21:25		
	【MOVEBODY】 FIGHT30 21:40～22:10		

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
ヨガ60 10:20～11:20	スタートFit ～動けるカラダ～20 10：20～10：40		ベビースイミング 10:30～11:15
	健康エール30 10:55～11:25		
骨盤リズム ダイエット45 11:40～12:25	有料 【オリジナル】 やさしい JAZZ HIPHOP 11:40～12:30	有料 【有料】 体力向上＆ ストレッチスクール 11:45～12:45	ベビースイミング 11:15～12:15
エアロ２ 12:45～13:35	BASE WALK45 12:50～13:35		アクアダンス45 13:00～13:45
ラテンエアロ 13:50～14:35	ステップ２ 13:50～14:40		
有料 マットピラティス スクール 15:00-16:00	体育のミカタ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
KIDS チアダンス 16:30～17:30	体育のミカタ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30
KIDS チアダンス 17:30～18:30	体育のミカタ 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30
KIDS チアダンス 選抜クラス 18:30～20:00			キッズスイミング 18:30～19:30
	BASE WALK30 19：35～20：05		
ZUMBA45 20:20～21:05	カラダしぼる YOGA45 20:20～21:05	TRXトライアル 20:10～20:30 / TRX オールワークアウト 20:40～21:00 / TRX フロストレッチ 21：10～21：30	有料 初級 スイムスクール 20:30～21:30
エアロ２ 21:20～22:10	BAILA BAILA 21:20～22:05		

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
エアロ１ 10:30～11:10	親子で楽しむ 運動あそび 10:30～11:30		有料 初級 スイムスクール 10:30～11:30
有料 【オリジナル】 リズムコア トレーニング 11:30～12:15	【MOVEBODY】 DANCE30 11:55～12:25		有料 中級 スイムスクール 11:35～12:35
エアロ２ 12:35～13:25	有料 【オリジナル】 ファンクショナル フロー ～ゆれて整うカラダ～ 12:40～13:25		FUN SWIM 12:40～13:10
			アクアウォーク 13:15～13:35
ZUMBA 13:40～14:25	オリジナル ピラティス 13:45～14:30		アクアミット ベーシック 13:40～14:00
ヨガ60 14:45～15:45	メリハリABS 14:45～15:05		
	体育のミカタ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
KIDS バレエ 16:30～17:30	体育のミカタ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30
KIDS バレエ 17:30～18:30	体育のミカタ 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30
			キッズスイミング 18:30～19:30
エアロ１ 19:30～20:10	FAST WALK 19:40～20:10		
【MOVEBODY】 POWER45 20:25～21:10	はじめて HIPHOP30 20:30～21:00	有料 【有料】 ダイエット＆ シェイプアップ スクール 20:30～21:30	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:25～22:10	【MOVEBODY】 FIGHT45 21:25～22:10		

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
ヨガ60 10:20～11:20	【オリジナル】 ステップ1.5 10:30～11:15	【有料】 ダイエット＆ シェイプアップ スクール 11:00～12:00 有料	ベビースイミング 10:30～11:15
エアロ１ 11:40～12:20	やさしい フラダンス 11:35～12:20		ベビースイミング 11:15～12:15
【MOVEBODY】 POWER30 12:40～13:10	FAST WALK 12:35～13:05		アクアダンス30 13:00～13:30
【MOVEBODY】 FIGHT30 13:30～14:00	有料 【オリジナル】 AERO1.5 13:20～14:05		
ZUMBA 14:20～15:05	カラダしぼる YOGA45 14:20～15:05		
KIDS チアダンス 15:30～16:30	体育のミカタ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
KIDS チアダンス 16:30～17:30	体育のミカタ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30
KIDS チアダンス 17:30～18:30	体育のミカタ 17:30～18:30		キッズスイミング 17:30～18:30
KIDS チアダンス 18:30～19:30			キッズスイミング 18:30～19:30
SPARTAN BODY 19:55～20:15	ZUMBA30 19:45～20:15	TRX フロストレッチ 20：00～20：20	
【MOVEBODY】 DANCE45 20:30～21:15	【MOVEBODY】 POWER30 20:35～21:05		有料 初級 スイムスクール 20:30～21:30
BAILA BAILA 21:30～22:15	【MOVEBODY】 FIGHT45 21:25～22:10		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
HULA HULA 10:25～11:10	KIDS バレエ 10:00～11:00		キッズスイミング 10:00～11:00
カラダしぼる YOGA45 11:30～12:15	KIDS バレエ 11:00～12:00		キッズスイミング 11:00～12:00
エアロ１ 12:35～13:15	KIDS バレエ 12:00～13:00		キッズスイミング 12:00～13:00
【MOVEBODY】 CONDITION30 13:30～14:00	親子で楽しむ 運動あそび 13:15～14:15	免疫ケア体操 13：10～13：30 / TRX オールワークアウト 13：40～14：00	ベビースイミング 13:30～14:15
【MOVEBODY】 DANCE30 14:20～14:50			
ZUMBA 15:05～15:50	体育のミカタ 15:00～16:00		キッズスイミング 15:00～16:00
【MOVEBODY】 FIGHT30 16:10～16:40	体育のミカタ 16:00～17:00		キッズスイミング 16:00～17:00
【MOVEBODY】 POWER30 16:55～17:25	体育のミカタ 17:00～18:00		キッズスイミング 17:00～18:00
アクティブストレッチ 17:40～18:10	体育のミカタ 18:00～19:00		キッズスイミング 18:00～19:00

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
RITMOS45 10:20～11:05	体育のミカタ 10:00～11:00		キッズスイミング 10:00～11:00
【MOVEBODY】 DANCE30 11:20～11:50	体育のミカタ 11:00～12:00		キッズスイミング 11:00～12:00
骨盤リズム ダイエット45 12:10～12:55	体育のミカタ 12:00～13:00		キッズスイミング 12:00～13:00
エアロ１ 13:10～13:50	キッズ スタジオパーソナル 13:15～14:15	TRXトライアル 13：00～13：20 / TRX フロストレッチ 13：30～13：50	キッズスイム パーソナル 13:00～14:00
【MOVEBODY】 POWER45 14:05～14:50		有料 【有料】 ダイエット＆ シェイプアップ スクール 14:00～15:00	キッズスイム パーソナル 14:00～15:00
【MOVEBODY】 FIGHT45 15:10～15:55	アクティブストレッチ 15:10～15:40		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:15～17:00	SPARTAN BODY 16:00～16:20 / 【MOVEBODY】 SHAPE30 16:35～17:05		
有料 UNIVERSAL MUSIC WOLD DANCE 有料クラス30 17:15～17:45	ショートマーシャル 17:20～17:40		

- ・・・新レッスン
- ・・・有料スクール
- ・・・有料レッスン（都度払い）
- ・・・新入会者向け有料クラス