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 ティップネス五反田店

※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	Bスタジオ	プール
06:45			
07:00			
15			
30	HATHA YOGA ディープブレス フロウ45 7:15～8:00 中西 郁代		
45			
08:00			
15			
30			
45			
09:00			
15			
30			
45	太極拳45 9:40～10:25 薄井 花音		
10:00			
15			
30			
45			アクアミット+F30 10:40～11:10 小笠原 梨乃
11:00	Care Yoga30 10:55～11:25 孛毛 真紀		
15			
30			アクアオリジナル45 ローエクササイズ 11:20～12:05 小笠原 梨乃
45			
12:00	SQUEEZE YOGA 11:55～12:25 長谷川 昌美		
15			
30			
45			
13:00	PILATES BODY MAKE45 12:55～13:40 安倍 浩子		
15			
30			
45			
14:00			
15	STYLE UP YOGA 14:10～14:55 澤田 勇人		
30			
45			
15:00			
15			
30	パワーラッシュ30 15:25～15:55 宮澤 誠治		
45			
16:00			
15			
30	Fanctional Sepuence YOGA 16:25～16:55 Hinaco		
45			
17:00			
15			
30			
45			
18:00			
15			
30			
45	ヨガ45 18:30～19:15 浦谷 美帆		
19:00			
15			
30			
45			
20:00	シェイピング30 19:45～20:15 宮澤 誠治		
15			
30			
45			
21:00			

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
06:45			
07:00			
15			
30	パワーラッシュ45 7:15～8:00 駒形 卓也		
45			
08:00			
15			
30			
45			
09:00			
15			
30			ｳｫｰｸ&ｼｪｲﾌﾟ 9:25～9:40
45	Fanctional Sepuence YOGA 9:40～10:25 中西 郁代		
10:00			ｱｸｱｼｪｲﾋﾟﾝｸﾞ20 9:50～10:10
15			
30			水慣れ30 10:20～10:50 川崎 潤史 【有料】
45			
11:00	はじめてバレエ 10:55～11:25 ゆかこ		
15			
30			
45			
12:00	Flow Style YOGA45 11:55～12:40 斉藤 千夏		
15			
30			
45			
13:00	パワーラッシュ30 13:10～13:40 須藤 友太郎		
15			
30			
45			
14:00	Care Yoga45 14:10～14:55 SAYA		
15			
30			
45			
15:00			
15	キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30		
30			
45	キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:35～17:35		
16:00			
15			
30			
45		キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:40～18:40	
17:00			
15			
30			
45	Hanuman Yoga45 18:30～19:15 TARUN		
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
15			
30			
45	Flow Style YOGA45 19:45～20:30 吉田 季久美		
20:00			
15			
30			
45			
21:00			

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
06:45			
07:00			
15			
30			
45			
08:00			
15			
30	ヨガ45 8:15～9:00 motomi		
45			
09:00			
15			
30			
45	ヨガ45 9:45～10:30 増田 美香		
10:00			
15			
30			
45	アクティブストレッチ 11:00～11:30 柴田 雅		
11:00			
15			
30	パワーラッシュ45 12:00～12:45 柴田 雅		
45			
12:00			
15			
30	STYLE UP YOGA 13:15～14:00 亜彩		アクアミット+F30 13:00～13:30 寺本 強
45			アクアオリジナル45 初心者向け アクアダンス 13:40～14:25 寺本 強
14:00			
15			
30	Care Yoga30 14:30～15:00 亜彩		
45			
15:00			
15	はじめてバレエ 15:30～16:00 北村 三佳子		
30			
45	初心者向けバレエ 16:30～17:00 北村 三佳子 【有料】		
16:00			
15			
30			
45			
17:00			
15			
30			
45	ヨガ45 18:30～19:15 SAYA		
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
15			
30			
45	パワーラッシュ45 19:45～20:30 長澤 圭祐		
20:00			
15			
30			
45			
21:00			

木曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
06:45			
07:00			
15			
30			
45			
08:00			
15			
30			
45	ヨガ45 8:45～9:30 浦谷 美帆		
09:00			
15			
30			
45			
10:00	Care YOGA 10:00～10:30 新井 由美子		
15			ｳｫｰｸ＆ｼｪｲﾌﾟ30 10:10～10:40 駒形 卓也
30			
45			
11:00	ダンスストレッチ 11:00～11:30 金子 礼二郎		
15			
30			
45	はじめてジャズダンス 12:00～12:30 金子 礼二郎		
12:00			
15			
30	ベリーダンス フィットネス 13:00～13:45 目野 陽子		
45			
13:00			
15			
30	HATHA YOGA ディープブレス フロウ45 14:15～15:00 中西 郁代		ｳｫｰｸ＆ｼｪｲﾌﾟ 14:30~14:50
45			
14:00			
15			ｳｫｰｸ＆ジョグ 15:00～15:30
30			
45	キッズダンス キッズ 15:30～16:20		
16:00			
15			
30	キッズダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30		
45			
17:00			
15			
30	キッズダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30		
45			
18:00			
15			
30			
45	シェイピング15 19:00～19:15 湯浅 健吾		
19:00			
15			
30	HATHA YOGA ディープブレス フロウ45 19:45～20:30 小俣 まり		
45			
20:00			
15			
30			
45			
21:00			

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
06:45			
07:00			
15			
30	パワーラッシュ45 7:15～8:00 駒形 卓也		
45			
08:00			
15			
30			
45	太極拳45 8:45～9:30 ヘイガン 美佐江		
09:00			
15			
30			ｳｫｰｸ&ｼｪｲﾌﾟ 9:25～9:40
45			
10:00	STYLE UP YOGA 10:00～10:45 孛毛 真紀		ｱｸｱｼｪｲﾋﾟﾝｸﾞ20 9:50～10:10
15			
30			アクアミット+F30 10:30～11:00 寺本 強
45			
11:00			アクアオリジナル45 初心者向け アクアダンス 11:10～12:55 寺本 強
15			
30	Fanctional Sepuence YOGA 11:30～12:15 Hinaco		
45			
12:00			
15	はじめてジャズダンス 12:45～13:15 森田 麻衣		
30			
45	はじめてバレエ 13:45～14:15 森田 麻衣		
14:00			
15			
30			はじめてスイム30 14:40～15:10 駒形 卓也
45			
15:00			
15	キッズバレエ キッズ 15:15～16:00		
30			
45	キッズバレエ ジュニアⅠ 16:10～17:10	KIDS 控室 16:00～17:15	
16:00			
15			
30	キッズ空手 ジュニア 17:20～18:20	キッズバレエ ジュニアⅡ 17:20～18:20	
45			
17:00			
15			
30	Care YOGA30 18:50～19:20 阿部 育美		
45			
18:00			
15			
30	パワーラッシュ30 19：50～20:20 長澤 圭祐		
45			
19:00			
15			
30			
45			
20:00			
15			
30			
45			
21:00			

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
06:45			
07:00			
15			
30			
45			
08:00			
15			
30			
45			
09:00			
15			
30			
45			
10:00	HATHA YOGA ディープブレス フロウ45 10:00～10:45 MIDORI		
15			
30			アクアミット+F30 10:30～11:00 露久保 俊彦
45			
11:00			
15	シェイピング45 11:15～12:00 山口 祐也		アクアオリジナル45 低強度アクアダンス 11:10～11:55 露久保 俊彦
30			
45			
12:00			
15			
30	Flow Style YOGA45 12:30～13:15 赤沼 直美		
45			
13:00			
15			
30	Care Yoga45 13:45～14:30 新井 由美子		
45			
14:00			
15			
30			
45	パワーラッシュ45 15:00～15:45 須藤 友太郎		
15:00			
15			
30			
45	初心者向け ダンススクール45 16:15～17:00 ERINA 【有料】		
16:00			
15			
30			
45			
17:00			
15			
30			
45			
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
15			
30			
45			
20:00			
15			
30			
45			
21:00			

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
06:45			
07:00			
15			
30			
45			
08:00			
15			
30			
45			
09:00			
15			
30			
45			
10:00	Fanctional Sepuence YOGA 10:00～10:45 安倍 浩子		
15			
30			
45			
11:00			
15	HATHA YOGA ディープブレス フロウ45 11:15～12:00 斉藤 千夏		
30			
45			
12:00			
15			
30	パワーラッシュ45 12:30～13:15 山口 祐也		
45			
13:00			
15			
30			
45	ベリーダンス フィットネス 13:45～14:30 阿部 育美		
14:00			
15			
30			
45			
15:00	Care Yoga30 15:00～15:30 阿部 育美		
15			
30			
45			
16:00			
15	シェイピング30 16:00～16:30 湯浅 健吾		
30			
45			
17:00			
15	アロマヒーリング ストレッチ30 17:00～17:30 松尾 紀正		
30			
45			
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
15			
30			
45			
20:00			
15			
30			
45			
21:00			