2020年　グループエクササイズタイムスケジュール

ティップネス久喜店

※キッズレッスンを除く、**すべてのプログラムにて、整理券が必要です。**
特に「**※特殊整理券**」の表記があるものは当日の営業開始時より、１Fフロント前エレベーター扉にて配布いたします。
※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。
※定員　Ａスタジオ　35名　Ｂスタジオ　25名　（バレエクラス　ＡＢ共に25名）

凡例
- 初めての方でもオススメ
- キッズスクール

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
太極拳60 10:30~11:30 山本 葉子		
ストレッチ＆ファンクショナル30 12:00~12:30 近藤 茂樹	パワーラッシュ30 11:30~12:00 板橋 由佳里	アクアミット＋F30 11:15~11:45 井手 直樹
ベリーダンスフィットネス 13:00~13:45 高橋 優子	キックシェイプ45 12:30~13:15 板橋 由佳里	アクアダンス30 11:55~12:25 井手 直樹
ダンス ストレッチ45 14:15~15:00 金子 礼二郎	カラダほぐす YOGA45 14:00~14:45 高橋 優子	
やさしいジャズダンス 15:30~16:15 金子 礼二郎	キッズ ストリートダンス 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
【有料】オリジナル JAZZスクール 16:30~17:15 金子 礼二郎	キッズ ストリートダンス 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Ⅰ 16:30~17:30
	キッズ ストリートダンス 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Ⅱ 17:30~18:30
ファイティングラッシュ30 19:00~19:30 小川 恵里子		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ステップ1 10:20~11:00 奥山 恵美	ZUMBA 11:00~11:45 山本あゆ美	ベビースイミング ベビー45 10:30~11:15
ヨガ45 11:30~12:15 馬場 真澄 ※特殊整理券		キッズスイミング キッズスイマー 11:15~12:15
HULA HULA 12:45~13:30 遠藤 かおり	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15~13:00 山本あゆ美	アクアミット＋F30 13:00~13:30 今井 圭子
BAILA BAILA 45 14:00~14:45 遠藤 かおり ※特殊整理券	ステップ1 13:30~14:10 西沢 浩輔	アクアダンス30 13:40~14:10 今井 圭子
		はじめてスイム20 14:20~14:40
	筋活体操 14:45~15:00	スイム30 14:45~15:15 山本 美也子
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ ストリートダンス 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
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズ ストリートダンス 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Ⅰ 16:30~17:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30	キッズ ストリートダンス 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Ⅱ 17:30~18:30
パワーラッシュ30 19:00~19:30 森 純弥	キッズ ストリートダンス ジュニアⅢ 18:30~19:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ヨガ60 10:30~11:30 増田 加代子	シェイピング30 10:50~11:20 板橋 由佳里	ベビースイミング ベビー45 10:30~11:15
		キッズスイミング キッズスイマー 11:15~12:15
エアロⅠ 12:00~12:40 伊藤 純子	バレエ45 12:00~12:45 関 かおり ※特殊整理券	
STYLE UP YOGA 13:15~14:00 伊藤 純子	【有料】バレエ45 13:00~13:45 関 かおり	アクアミット＋F30 13:15~13:45 田島 里佳
キックシェイプ30 14:30~15:00 Hajime	パワーラッシュ45 14:15~15:00 杉嵜 翔	アクアダンス30 13:55~14:25 田島 里佳
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	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
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズ チアダンス 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Ⅰ 16:30~17:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30	キッズ チアダンス 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Ⅱ 17:30~18:30
ベリーダンスフィットネス 19:00~19:45 高橋 優子	キッズ チアダンス ジュニアⅢ 18:30~19:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
エアロⅠ 10:30~11:10 梅沢 朱美		ベビースイミング ベビー45 10:30~11:15
	アクティブストレッチ 11:15～11:45 板橋 由佳里	キッズスイミング キッズスイマー 11:15~12:15
SQUEEZE YOGA 11:45~12:15 梅沢 朱美		
	ストレッチ＆ファンクショナル 12:15~13:00 近藤 茂樹	
HULA HULA 12:45~13:30 遠藤 かおり ※特殊整理券		【有料】 平泳ぎ・バタフライ初級 12:45~13:30 山本 美也子
	ファーストピクス 奇数日:エアロ 偶数日:ステップ 13:30~14:10 坂本 新太郎	クロール30 13:45~14:15 松本 恭祐
カラダほぐす Yoga 45 14:00~14:45 宮川 雄仁		背泳ぎ30 14:25~14:55 松本 恭祐
はじめて BAILA BAILA 30 15:15~15:45 遠藤 かおり		
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	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
キッズ チアダンス ジュニア 16:30~17:30	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Ⅰ 16:30~17:30
キッズ チアダンス ジュニア 17:30~18:30	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Ⅱ 17:30~18:30
エアロⅡ 18:50~19:40 坂本 新太郎	シェイピング30 19:00~19:30 福島 佑奈	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
FULLSTEP MOVEMENT 10:30~11:15 坂本 新太郎		キッズスイミング キッズ・ジュニア 10:00~11:00
ヨガ60 11:45~12:45 今井 圭子	キッズ 体育のミカタ キッズ 11:15~12:15	キッズスイミング キッズ・ジュニア 11:00~12:00
	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 12:15~13:15	キッズスイミング ジュニアスイマー 12:00~13:00
シェイピング30 13:15~13:45 松本 恭祐	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 13:15~14:15	キッズスイミング ジュニアスイマー 13:00~14:00
キックシェイプ45 14:15~15:00 Hajime		アクアミット＋F30 14:15~14:45 今井 圭子
	TRAINING CLUB 15:00~15:15	
	TRAINING CLUB 15:15~15:30	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:30~16:15 Fumika		キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30
	美カラテFit 16:00～16:45 森 純弥 ※vol. 1	
PILATES BODY MAKE 45 16:45~17:30 Fumika		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30~17:30
		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30
ファイティングラッシュ45 18:00～18:45 坂本 新太郎		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
HULA HULA 10:30~11:15 井上 恵		ベビースイミング ベビー45 10:00~10:45
エアロⅠ 12:00~12:40 坂本 新太郎	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ60 11:30~12:30 吉田 みゆき	キッズスイミング キッズ・ジュニア 11:00~12:00
ベリーダンスフィットネス 13:15~14:00 Marie ※特殊整理券	アロマヒーリング ストレッチ45 13:00~13:45 吉田 みゆき	キッズスイミング キッズ・ジュニア 12:00~13:00
ZUMBA 14:30~15:15 Marie	エアロⅡ 14:15~15:05 坂本 新太郎 ※特殊整理券	キッズスイミング ジュニアスイマー 13:00~14:00
ヨガ45 15:45~16:30 久保 聡美	スリムボクシング45 15:35～16:20 近藤 茂樹	キッズスイミング ジュニアスイマー 14:00~15:00
パワーラッシュ45 17:00~17:45 森 純弥	【有料】ファイティングラッシュ バックナンバー 17:00～18:00 坂本 新太郎	アクアダンス45 15:30~16:15 坂本 新太郎