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（確定版）

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
HATHA YOGA ディープブレス フロウ45 10:30～11:15 長谷川 園子	有料 SALSATION® 10:20～11:20 後藤 清美	有料 【有料】体力向上＆ストレッチスクール 11:00～12:00	ベビースイミング 10:30～11:15
エアロ１ 11:35～12:15 長谷川 園子	BAILA BAILA45 11:35～12:20 後藤 清美		ベビースイミング 11:15～12:15
【MOVE BODY】DANCE30 12:35～13:05 KUN	【MOVEBODY】POWER30 12:40～13:10 布村 博久		ウォーク＆ジョグ・ベーシック 12:35～12:55
BASE WALK30 13:25～13:55 真澄	【MOVEBODY】FIGHT30 13:30～14:00 布村 博久		AQUA CAMP 13:05～13:35 市川 留美子
			はじめてスイム20 13:45～14:05
ZUMBA 14:15～15:00 真澄	アクティブストレッチ 14:20～14:50 谷 夏子		初級スイムスクール45 14:10～14:55 金原 元彦
	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 19:55～20:40 藤崎 英代	HATHA YOGA ディープブレス フロウ45 19:55～20:40 KUMI	TRX オールワークアウト 20：15～20：35	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:00～21:45 藤崎 英代	【MOVEBODY】SHAPE30 20:55～21:25 古川 一輝		
	【MOVEBODY】FIGHT30 21:40～22:10 谷 夏子		

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 KAORI	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 曽我 日和		
骨盤リズム ダイエット45 11:40～12:25 KAORI	有料 【オリジナル】やさしい JAZZ HIPHOP 11:40～12:30 藤崎 英代	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 伊藤 舞子	BASE WALK45 12:50～13:35 KAORI		アクアダンス45 13:00～13:45 KOZUE
ラテンエアロ 13:55～14:40 村川 秀美	ステップ２ 13:55～14:45 伊藤 舞子		
有料 マットピラティス スクール 15:00-16:00 村川 秀美	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 小笠原 薫		
ZUMBA45 20:20～21:05 小笠原 薫	カラダしぼる YOGA45 20:20～21:05 後藤 清美	TRXトライアル 20:10～20:30 / TRX オールワークアウト 20:40～21:00	有料 初級スイムスクール 20:30～21:30 土井 雄太
エアロ２ 21:20～22:10 YAYOI	BAILA BAILA 21:20～22:05 後藤 清美	TRX フロストレッチ 21：10～21：30	

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 KAORI	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 大森 真理子
有料 【オリジナル】リズムコアトレーニング 11:30～12:15 KAORI	【MOVE BODY】DANCE30 11:55～12:25 曽我 日和		有料 中級スイムスクール 11:35～12:35 大森 真理子
エアロ２ 12:35～13:25 花岡 由美子	有料 【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 KAORI	TRX フロストレッチ 13:00～13:20	FUN SWIM 12:40～13:10 大森 真理子
		TRX オールワークアウト 13:30～13:50	アクアウォーク20 13:20～13:40
ZUMBA 13:40～14:25 花岡 由美子	オリジナルピラティス 13:45～14:30 村川 秀美		アクアミットベーシック 13:45～14:05
ヨガ60 14:45～15:45 KUMI	メリハリABS 14:45～15:05		
KIDS バレエ 16:30～17:30	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 17:30～18:30	体育のミカタ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30
	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 YAYOI	FAST WALK 19:40～20:10 杉本 陸	有料 【有料】ダイエット＆シェイプアップスクール 20:00～21:00	
【MOVEBODY】POWER45 20:25～21:10 市川 留美子	はじめてHIPHOP30 20:30～21:00 藤崎 英代		
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:25～22:10 藤崎 英代	【MOVEBODY】FIGHT45 21:25～22:10 杉本 陸		

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 古荘 委佐美	【オリジナル】ステップ1.5 10:30～11:15 高井 尚		ベビースイミング 10:30～11:15
エアロ１ 11:40～12:20 高井 尚	やさしい フラダンス 11:35～12:20 Minako	有料 【有料】ダイエット＆シェイプアップスクール 11:45～12:45	ベビースイミング 11:15～12:15
【MOVEBODY】POWER30 12:40～13:10 佐藤 瑞歩	FAST WALK 12:35～13:05 曽我 日和	TRX フロストレッチ 12:50～13:10	アクアダンス30 13:00～13:30 金森 有美
【MOVEBODY】FIGHT30 13:30～14:00 市川 留美子	有料 【オリジナル】AERO1.5 13:20～14:05 近藤 幸子		
ZUMBA 14:20～15:05 Ako	カラダしぼる YOGA45 14:20～15:05 近藤 幸子		
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 小笠原 薫		
【MOVEBODY】DANCE45 20:30～21:15 小笠原 薫	【MOVEBODY】POWER30 20:35～21:05 古川 一輝	TRX フロストレッチ 21:20～21:40	有料 初級スイムスクール 20:30～21:30 土井 雄太
BAILA BAILA 21:30～22:15 小笠原 薫	【MOVEBODY】FIGHT45 21:30～22:15 藤本 真也		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
HULA HULA 10:25～11:10 KUMI	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 KUMI	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 KUMI	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 真澄	親子で楽しむ運動あそび 13:15～14:15		ベビースイミング 13:30～14:15
【MOVEBODY】DANCE30 14:20～14:50 真澄		免疫ケア体操 14:30～14:50	
ZUMBA 15:05～15:50 真澄	体育のミカタ 15:00～16:00	TRX オールワークアウト 15:00～15:20	キッズスイミング 15:00～16:00
【MOVEBODY】FIGHT30 16:10～16:40 真澄	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 藤本 真也	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 藤本 真也	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 三輪 郁美	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 三輪 郁美	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 小笠原 薫	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 小笠原 薫	キッズ スタジオパーソナル 13:15～14:15	TRX フロストレッチ 13：25～13：45	キッズスイム パーソナル 13:00～14:00
【MOVEBODY】POWER45 14:05～14:50 藤本 真也	【MOVEBODY】CONDITION30 14:40～15:10 古川 一輝		キッズスイム パーソナル 14:00～15:00
【MOVEBODY】FIGHT45 15:10～15:55 佐藤 瑞歩	FAST WALK30 15:30～16:00 藤本 真也	有料 【有料】ダイエット＆シェイプアップスクール 15:30～16:30	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:15～17:00 藤崎 英代	SPARTAN BODY 16:15～16:35		
有料 UNIVERSAL MUSIC WOLD DANCE有料30 17:15～17:45 藤崎 英代	【MOVEBODY】SHAPE30 16:50～17:20 杉本 陸		
	アクティブストレッチ 17:35～18:05 藤本 真也		

・・・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