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 ティップネス瑞江店

※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	KIDSスタジオ
10:00				
15				
30	Functional Sequence YOGA 10:15～11:00 日暮　祐貴		ベビースイミング ベビー45 10:15～11:00	
45				
11:00				
15				
30			キッズスイミング キッズスイマー 11:00～12:00	
45	ベリーダンス フィットネス 11:30～12:15 庭月野　りよ			
12:00				
15				
30			はじめて スイミング 12:10～12:55 佐々木　香枝 ［有料］	
45				
13:00				
15	ヨガ60 12:45～13:45 千葉　博美		4泳法マスター 13:00～13:45 佐々木　香枝 ［有料］	
30				
45				
14:00				
15			ウォーク＆ジョグ・ベーシック 14:00～14:20	
30	アロマヒーリング ストレッチ45 14:15～15:00 秋野　朝美			
45			アクアミット・ベーシック 14:30～14:50	
15:00				
15				
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	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール キッズ ヴィーナス60 15:30～16:30
45				
16:00				
15				
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	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 16:30～17:30
45				
17:00				
15				
30				
45		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	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 17:30～18:30
18:00				
15				
30				
45				
19:00	パワー ラッシュ30 18:45～19:15 井手　直樹		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30	
15				
30				
45				
20:00	STYLE UP YOGA 19:45～20:30 上野　楓			
15			アクアダンス30 20:00～20:30 井手　直樹	
30				
45				
21:00				

火曜日

休館日

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	KIDSスタジオ
10:00				
15				
30	ヨガ60 10:15～11:15 内田　宗子		ベビースイミング ベビー45 10:15～11:00	
45				
11:00				
15				
30			キッズスイミング キッズスイマー 11:00～12:00	
45				
12:00	HULA HULA 11:45～12:30 内田　宗子			
15				
30				
45			アクアダンス30 12:30～13:00 角館　沙矢佳	
13:00				
15	ベリーダンス フィットネス 13:00～13:45 室安　砂織			
30			アクアミット+F30 13:10～13:40 角館　沙矢佳	
45				
14:00				
15				
30	PILATES Inner Design45 14:15～15:00 尚武		スキルアップ スクール 14:00～14:45 森田　智巳 ［有料］	
45				
15:00				
15				
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 ストリートダンス キッズ 15:30～16:30
45				
16:00				
15				
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 ストリートダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30
45				
17:00				
15				
30				
45		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	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
18:00				
15				
30				
45				
19:00	PILATES Inner Design45 18:45～19:30 じゅり花		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ60 18:30～19:30
15				
30				
45				
20:00			スキルアップ スクール 19:45～20:30 森田　智巳 ［有料］	
15	パワー ラッシュ30 20:00～20:30 長嶺　真也			
30				
45				
21:00				

木曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	KIDSスタジオ
10:00				
15				
30	STYLE UP YOGA 10:15～11:00 谷　麻美			
45				
11:00				
15			アクアダンス30 11:00～11:30 加藤　智枝	
30				
45	ワークアウト スクール 11:30～12:30 越川　とうこ		アクアミット+F30 11:40～12:10 加藤　智枝	
12:00				
15				
30				
45				
13:00				
15	PILATES BODY MAKE45 13:00～13:45 MIKA			
30			ステップアップス クール 13:15～14:00 村松　照子 ［有料］	
45				
14:00				
15				
30	Care Yoga45 14:15～15:00 MIKA		会員制 スイムスクール45 14:15～15:00 ［有料］［予約］	
45				
15:00				
15				
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	キッズバレエ キッズ 15:30～16:20
45				
16:00				
15				
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	キッズバレエ ジュニアⅠ 16:45～17:45
45				
17:00				
15				
30				
45		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	キッズバレエ ジュニアⅡ 17:45～18:45
18:00				
15				
30				
45				
19:00	Care Yoga45 18:45～19:30 松本　淳代		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30	
15				
30				
45				
20:00	筋活体操 20:00～20:15			キッズ チアダンス 選抜90 19:30～21:00
15	筋活体操 20:15～20:30			
30				
45				
21:00				

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	KIDSスタジオ
10:00				
15	Care Yoga45 10:15～11:00 櫻井　佳子			
30			背泳ぎ 入門30 10:30～11:00	
45				
11:00				
15			会員制 スイムスクール45 11:15～12:00 ［有料］	
30	PILATES BODY MAKE45 11:30～12:15 新谷　雪乃			
45				
12:00				
15			アクアダンス30 12:15～12:45 上野　楓	
30				
45	HULA HULA 12:45～13:30 井上　恵		アクアミット+F30 12:55～13:25 上野　楓	
13:00				
15				
30			会員制 スイムスクール45 13:45～14:30 ［有料］［予約］	
45				
14:00				
15				
30	３２式太極拳 14:00～15:00 広瀬　純子			
45				
15:00				
15				
30				花まる学習会 15:15～16:15
45	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	
16:00				
15				
30				花まる学習会90 16:15～17:45
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ空手 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	
17:00				
15				
30				
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ空手 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	
18:00				
15				花まる学習会90 17:45～19:15
30				
45				
19:00	パワー ラッシュ30 19:00～19:30 柴田　雅	キッズ空手 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	
15				
30				
45				
20:00	Care Yoga30 20:00～20:30 金親　佐知子			
15				
30				
45				
21:00				

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	KIDSスタジオ
10:00				
15		キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00～11:00	ベビースイミング ベビー45 10:00～10:45 キッズスイミング キッズスイマー 10:00～11:00	キッズチアダンス キッズ 10:10～11:00
30				
45	ベリーダンス フィットネス 10:45～11:30 庭月野　りよ			
11:00				
15		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00～12:00	キッズスイミング キッズスイマー 11:00～12:00 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 11:00～12:00	キッズチアダンス ジュニアⅠ 11:00～12:00
30				
45				
12:00	筋活体操 12:00～12:30			
15	筋活体操 12:15～12:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00～13:00	キッズスイミング キッズスイマー 12:00～13:00 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 12:00～13:00	
30				
45				キッズチアダンス ジュニアⅡ60 12:30～13:30
13:00				
15	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 13:00～13:45 小宮　知子		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 13:00～14:00	
30				
45				キッズチアダンス ジュニアⅢ 13:30～14:30
14:00				
15				
30	アクティブ ストレッチ 14:15～14:35 渡　直子		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 14:00～15:00	
45				
15:00				
15				
30	パワー ラッシュ30 15:05～15：35 竹内　亜美		キッズスイミング キッズスイマー 15:00～16:00 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 15:00～16:00	キッズチアダンス 選抜90 14:30～16:00
45				
16:00				
15				
30	STYLE UP YOGA 16:05～16:50 上野　楓		キッズスイミング キッズスイマー 16:00～17:00 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:00～17:00	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:00～17:00
45				
17:00				
15				
30				
45			キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:00～18:00	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:00～18:00
18:00				
15				
30				
45			キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:00～19:00	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ60 18:00～19:00
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	KIDSスタジオ
10:00				
15			キッズスイミング キッズスイマー 10:00～11:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00～11:00
30				
45	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ60 10:30～11:30 梅沢　朱美			
11:00				
15			キッズスイミング キッズスイマー 11:00～12:00 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 11:00～12:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00～12:00
30				
45				
12:00	筋活体操 12:00～12:15			
15	筋活体操 12:15～12:30		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 12:00～13:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00～13:00
30				
45				
13:00				
15	パワー ラッシュ30 13:00～13:30 上野　楓		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 13:00～14:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 13:00～14:00
30				
45				
14:00				
15				
30	Care Yoga45 14:15～15:00 伊藤　恵美子		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 14:00～15:00	
45				
15:00				
15				
30			会員制 スイムスクール45 15:15～16:00 ［有料］	
45	PILATES BODY MAKE45 15:30～16:15 亜希			
16:00				
15				
30			クロール 入門30 16:10～16:40	
45				
17:00	美姿勢 ワークアウト 16:45～17:25 大槻　まき子			
15				
30				
45				
18:00				
15				
30				
45				
19:00				
15				
30				
45				
20:00				
15				
30				
45				
21:00				