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 ティップネス藤枝店

※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
10:15	太極拳45 10:15~11:00 坂野 央佳		
10:30			ベビースイミング 10:30~11:15
11:30	PILATES BODY MAKE45 11:30~12:15 鈴木 二三枝		キッズスイミング キッズスイマー 11:15~12:15
12:45	STYLE UP YOGA 12:45~13:30 高橋 雅史		クロール30 12:35~13:05 熊澤 正宗
13:15			ウォーク&ジョグ20 13:15~13:35 鈴木 愛羅
14:00	美姿勢 ワークアウト 14:00~14:45 U-ko		
15:15	【有料】 ラテンダンス スキルアップ 15:15~16:00 U-ko	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
16:30	キッズ空手 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
17:40	キッズ チアダンス 選抜 17:40~19:10	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
18:45			キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
19:45	HATHA YOGA ディープブレス フロウ 19:45~20:30 MIEKO		クロール入門30 19:40~20:10 永見 圭一

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10:15	ヨガ60 10:15~11:15 Mayo			
10:40				ウォーク&ジョグ20 10:40~11:00 鈴木 愛羅
11:10				アクアミット20 11:10~11:30 坂本 佳苗
11:45	ボディケア体操 11:45~12:30 木田 博貴			アクアダンス30 11:40~12:10 KAZUE
13:00	パワーラッシュ45 13:00~13:45 熊澤 正宗			
13:50				アクアダンス30 13:50~14:20 原田 明美
14:15	Care Yoga45 14:15~15:00 山本 さおり			
15:30	キッズ チアダンス 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
16:30	キッズ チアダンス ジュニアⅠ・Ⅱ 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
17:30	キッズ チアダンス 選抜 17:30~19:00	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
19:15			キッズ チアダンス 選抜 19:15~20:45	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
19:45	パワーラッシュ45 19:45~20:30 柏崎 亮河			スイム スキルアップ45 19:45~20:30 小嶋 渚

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10:15	シェイピング30 10:15~10:45 木田 博貴			
10:40				ベビースイミング 10:30~11:15
11:15	ヨガ60 11:15~12:15 坂井 菜穂			キッズスイミング キッズスイマー 11:15~12:15
12:45	はじめてラテン 12:45~13:15 U-ko			週替わり四泳法 入門30 13:00~13:30 佐藤 光司
13:45	SQUEEZE YOGA 13:45~14:15 丹羽 萌歌			フィンスイム30 13:40~14:10 佐藤 光司
14:45	フレックスストレッチ15 14:45~15:00 岡部 智美			
15:30	キッズ チアダンス 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
16:30	キッズ チアダンス ジュニアⅠ 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
17:30	キッズ チアダンス ジュニアⅡ 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
18:45	シェイピング15 19:00~19:15 五十嵐 勇哉		キッズ チアダンス 選抜 18:45~20:15	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
19:45	STYLE UP YOGA 19:45~20:30 丹羽 萌歌			アクアダンス30 19:40~20:10 花村 育彦

木曜日

休館日

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:20	HATHA YOGA ディープブレス フロウ 10:20~11:05 海野 妃左子		
11:05			ウォーク&ジョグ30 11:05~11:35 花村 育彦
11:35	アロマヒーリング ストレッチ30 11:35~12:05 坂本 佳苗		アクアダンス30 11:45~12:15 花村 育彦
12:35	パワーラッシュ30 12:35~13:05 柏崎 亮河		
13:35	HULA HULA 13:35~14:20 山崎 久乃		【有料】 初級スイム～背泳ぎ～ 13:30~14:00 永見 圭一
14:50	Mind Flow Yoga 14:50~15:35 花村 育彦		スイム スキルアップ30 14:15~14:45 永見 圭一
15:30	【有料】 コンディショニング ピラティス 16:05~16:50 玉木 啓太	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
16:30		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
17:30		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
19:00	パワーラッシュ30 19:00~19:30 森田 大		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
20:00	アクティブストレッチ 20:00~20:30 小嶋 渚		アクアミット20 19:50~20:10 岡部 智美

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10:20	HATHA YOGA ディープブレス フロウ 10:20~11:05 高橋 雅史			ベビースイミング 10:15~11:00
10:30		キッズ 体育のミカタ キッズ 10:30~11:30		
11:30	美姿勢 ワークアウト 11:35~12:20 U-ko	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:30~12:30		キッズスイミング キッズスイマー 11:00~12:00
12:50	はじめてラテン 12:50~13:20 U-ko	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:30~13:30		キッズスイミング キッズスイマー 12:00~13:00
13:50	Care Yoga30 13:50~14:20 高橋 雅史			キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 13:00~14:00
14:50	メリハリHIP 14:50~15:10 丹羽 萌歌			キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 14:00~15:00
15:40	パワーラッシュ45 15:40~16:25 高橋 雅史		キッズ ストリートダンス キッズ 15:00~16:00	キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30
16:00	ターゲット サイクル30 16:55~17:25 小林 広司		キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:00~17:00	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30~17:30
17:00			キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:00~18:00	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30
19:00				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	プール
10:20	STYLE UP YOGA 10:20~11:05 高橋 雅史	
11:35	PILATES BODY MAKE45 11:35~12:20 高橋 雅史	
12:50	パワーラッシュ45 12:50~13:35 丹羽 萌歌	アクアダンス30 12:50~13:20 花村 育彦
13:30		週替わり四泳法 入門30 13:30~14:00 花村 育彦
14:05	ヨガ60 14:05~15:05 浦川 理菜	
15:35	筋活体操 15:35~15:50	
15:50	筋活体操 15:50~16:05 熊澤 正宗	
16:35	アロマヒーリング ストレッチ30 16:35~17:05 熊澤 正宗	