2021年 グループエクササイズタイムスケジュール

3月 ティップネス喜多見店

時間短縮営業 解除後スケジュール ＊3/8以降

※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。
※祝日は特別スケジュールとなります
※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
- エアロ1 10:10～10:50 道辺 圭一
- ステップ2 11:10～11:50 道辺 圭一
- スリム ボクシング30 12:10～12:40 前田 桃南
- メリハリABS 12:55～13:15 前田 桃南
- ヨガ45 13:30～14:15 高屋 由紀子
- 【整理券】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:35～15:20 関澤 収
- ベリーダンス フィットネス 15:45～16:30 サトウ タカコ
- 【有料】【予約】ベリーダンス フィットネス 有料クラス 16:40～17:10 サトウ タカコ
- 【有料】【予約】オリジナル コアトレーニング 18:50～19:20 村瀬 裕太郎
- 【整理券】エアロ2 19:40～20:30 村瀬 裕太郎
- パワー ラッシュ45 20:50～21:35 涌井 大生

Bスタジオ
- アクティブ ストレッチ 10:15～10:45 伊藤 明美
- アロマヒーリング ストレッチ45 11:00～11:45 杉崎 菜穂
- カラダほぐす YOGA45 12:00～12:45 杉崎 菜穂
- 【整理券】やさしい HIPHOP 13:25～14:45 関澤 収
- STYLE UP YOGA 14:45～15:30 サトウ タカコ
- キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:20～17:20
- キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:35～20:20 土屋 朋子
- ZUMBA 20:40～21:25 土屋 朋子

Cスタジオ
- 【有料】【予約】ステップ2 プラス 12:05～13:05 道辺 圭一
- エンジョイ ピンポン 14:00～15:30
- エンジョイ ピンポン 15:30～17:00
- キッズ ストリートダンス75 18:40～19:55

ジム
- TRX オールワークアウト 14:20～14:40
- トータル リカバリー 19:40～20:00
- SPARTAN WORKOUT −SPRINT20− 20:05～20:25

プール
- アクアウォーク20 9:30～9:50
- ベビースイミング ベビー45 10:30～11:15
- 【整理券】アクアダンス30 11:20～11:50 小川 万里
- 【整理券】アクア オリジナル30 12:00～12:30 小川 万里
- 【有料】【予約】バタフライ入門 13:10～14:10 福井 友弥
- 【有料】【予約】スキルアップ クロール 12:30～13:30 福井 友弥
- 【有料】【予約】初級 スイムトレーニング 15:30～16:15 福井 友弥
- キッズスイミング キッズ 15:30～16:30
- キッズスイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズスイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズスイミング ジュニアⅢ 18:30～19:30
- マスターズスイム ～フリー～ 21:00～22:00

火曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 9:55～10:55 澤田 勇人
- 【予約】BAILA BAILA45 11:20～12:05 五十嵐 美奈子
- FULLSTEP MOVEMENT 12:35～13:20 大岸 明子
- エアロ2 13:40～14:30 大岸 明子
- バレエ60 14:55～15:55 堀江 真紀
- ファイティング ラッシュ30 19:20～19:50 池田 利明
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:10～20:55 SAE
- ベリーダンス フィットネス45 21:15～22:00 SAE

Bスタジオ
- ステップ1 10:20～11:00 五十嵐 美奈子
- 筋活体操 11:20～11:35
- 筋活体操 11:20～11:35
- メリハリHIP 12:10～12:30 青山 綾花
- HULA HULA 12:50～13:35 添田 美帆
- 【有料】【予約】HULA HULA 有料クラス 13:50～14:20 添田 美帆
- STYLE UP YOGA 14:40～15:25 添田 美帆
- キッズチアダンス ジュニア 17:40～19:10
- 【CARDIOトレーニング】ZONE 20:00～20:45 飯山 大輔
- FULLSTEP MOVEMENT 21:05～21:50 飯山 大輔

Cスタジオ
- 【有料】【予約】ラテン ベーシック ダンス スクール75 11:00～12:15 佐々木 ルイス
- キッズチアダンス キッズ 15:25～16:25
- キッズチアダンス ジュニア 16:30～17:30

ジム
- TRX フローストレッチ 12:40～13:00
- トータル リカバリー 13:40～14:00
- メリハリABS 14:10～14:30
- メリハリHIP 14:10～14:30
- メリハリABS 20:35～20:55

プール
- 【有料】【予約】アクアロジック 9:45～10:15 塚田 美香
- 【整理券】アクアダンス30 10:25～10:55 塚田 美香
- 【整理券】アクア オリジナル30 11:05～11:35 塚田 美香
- 【有料】【予約】四種テクニック練習 11:45～12:30 米川 琢
- 【有料】【予約】四種中級 12:40～13:40 米川 琢
- 【有料】【予約】平泳ぎ 初級 13:50～14:20 米川 琢
- キッズスイミング キッズ 15:30～16:30
- キッズスイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズスイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズスイミング ジュニアⅢ 18:30～19:30
- トレーニングコース 21:30～23:00

水曜日

■BtoBバランスは開店から整理券を配布致します。

Aスタジオ
- エアロ1 9:40～10:20 坂部 和佳子
- 【整理券】B to B バランス60 10:45～11:45 斎藤 由香里
- バレエ60 12:20～13:20 中野 英子
- ヨガ60 13:45～14:45 高橋 彩
- 【CARDIOトレーニング】ZONE 15:05～15:50 高橋 彩
- キッズ バレエ スキルアップ 17:30～19:00
- キックシェイプ30 19:30～20:00 山崎 竜誠
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ60 20:30～21:30 naho

Bスタジオ
- カラダほぐす YOGA30 9:40～10:10 百瀬 容子
- HULA HULA 10:25～11:10 百瀬 容子
- 【予約】やさしい ジャズダンス 11:25～12:10 柴崎 理恵子
- メリハリHIP 12:30～12:50 土屋 勇毅
- メリハリABS 12:50～13:10 土屋 勇毅
- 美カラテFit 13:30～14:15 土屋 勇毅
- 花まる学習会 15:15～16:15
- 花まる学習会90 16:15～17:45
- 花まる学習会90 17:45～19:15
- ステップ2 19:45～20:35 岡部 和彦
- 美カラテFit 20:55～21:40 土屋 勇毅

Cスタジオ
- 【有料】【予約】ジャズスクール60 12:20～13:20 柴崎 理恵子
- 【有料】【予約】バレエ センタースクール30 13:35～14:05 中野 英子
- 【有料】【予約】バレエ ポワントスクール30 14:15～14:45 中野 英子
- キッズ 体育のミカタ キッズ 15:25～16:25
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:35～18:35
- エンジョイ ピンポン 19:00～20:30
- エンジョイ ピンポン 20:30～22:00

ジム
- トータル リカバリー 10:55～11:15
- メリハリABS 11:40～12:00
- 美腸 エクササイズ 14:30～14:50
- TRX オールワークアウト 20:20～20:40

プール
- 【有料】【予約】平泳ぎ 9:25～10:25 天満 宏
- 【有料】【予約】クロール初級 10:30～11:15 天満 宏
- ベビースイミング ベビー45 10:30～11:15
- 【有料】【予約】長く泳ぐクロール 11:20～12:20 天満 宏
- 【整理券】アクアダンス45 13:00～13:45 藤崎 章子
- キッズスイミング キッズ 14:30～15:30
- キッズスイミング キッズ 15:30～16:30
- キッズスイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズスイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズスイミング ジュニアⅢ 18:30～19:30
- マスターズスイム ～フリー～ 21:00～22:00

木曜日

■アクアオリジナルは開店から整理券を配布致します。

Aスタジオ
- ステップ2 10:00～11:00 村瀬 裕太郎
- 【整理券】エアロ2 11:10～12:00 村瀬 裕太郎
- パワーラッシュ30 12:20～12:50 野口 慎也
- 【予約】BAILA BAILA45 13:15～14:00 名原 麻里
- エアロ1 14:20～15:00 名原 麻里
- 【整理券】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:15～16:00 SAE
- TRAINING CLUB 19:30～19:45
- パワー ラッシュ45 20:05～20:50 山崎 竜誠
- ファイティング ラッシュ45 21:10～21:55 土屋 勇毅

Bスタジオ
- 太極拳60 10:00～11:00 肥後 充昭
- アロマヒーリング ストレッチ45 11:20～12:05 戸原 千波
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 12:25～13:10 戸原 千波
- ファイティング ラッシュ30 13:25～13:55 池田 利明
- ベリーダンス フィットネス45 14:15～15:00 SAE
- アクティブ ストレッチ 15:20～15:50 伊藤 明美
- ステップ1 19:15～19:55 霜田 哲也
- 【予約】BAILA BAILA45 20:15～21:00 霜田 哲也
- DDDハウス ワークアウト 21:15～22:00 霜田 哲也

Cスタジオ
- エンジョイ ピンポン 10:00～12:00
- エンジョイ ピンポン 12:00～14:00
- キッズ 体育のミカタ キッズ 15:25～16:25
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:35～18:35

ジム
- メリハリ UPPER BODY 11:15～11:35
- メリハリHIP 11:40～12:00
- ターゲット サイクル30 20:25～20:55 土屋 勇毅

プール
- 【整理券】アクアオリジナル 9:25～10:10 滝澤 由久子
- ベビースイミング ベビー45 10:30～11:15
- 【有料】【予約】水泳基礎 10:40～11:10 塩浦 旺臣
- 【有料】【予約】楽に泳ぐための バタフライ 11:20～12:20 塩浦 旺臣
- 【有料】【予約】背泳ぎ スキルアップ 12:25～13:25 塩浦 旺臣
- ウォーク&ジョグ ベーシック 14:00～14:20 土屋 勇毅
- ウォーター ラッシュ30 14:30～15:00 土屋 勇毅
- キッズスイミング キッズ 15:30～16:30
- キッズスイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズスイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズスイミング ジュニアⅢ 18:30～19:30
- クロール 入門30 19:40～20:10 長谷川 将亜紀
- バタフライ 入門30 20:20～20:50 長谷川 将亜紀
- トレーニングコース 21:30～23:00

金曜日

休館日

土曜日

■アクアミットは開店から整理券を配布致します。

Aスタジオ
- ヨガ60 ～アロマリラックス ヨガ～ 10:00～11:00 江口 わこ
- ステップ1 11:30～12:10 渡辺 英昭
- パワー ラッシュ45 12:35～13:20 山崎 竜誠
- 【整理券】バレエ60 13:50～14:50 八木 真梨子
- 【整理券】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:15～16:00 大蔵 みどり
- HIPHOP JAZZ45 16:15～17:00 大蔵 みどり
- パワーラッシュ30 17:20～17:50 涌井 大生

Bスタジオ
- 太極拳45 9:45～10:30 薄井 花音
- 【有料】【予約】カンフー 10:40～11:10 薄井 花音
- ラテン60 11:25～12:25 関澤 収
- 【整理券】エアロ2 12:40～13:30 渡辺 英昭
- キックシェイプ30 13:45～14:15 山崎 竜誠
- 【有料】【予約】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 14:30～15:00 大蔵 みどり
- PILATES BODY MAKE45 15:20～16:05 八木 真梨子
- カラダほぐす YOGA30 16:20～16:50 八木 真梨子

Cスタジオ
- キッズ 体育のミカタ キッズ 9:15～10:15
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:20～11:20
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:25～12:25
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅢ 12:30～13:30
- キッズ 体育のミカタ キッズ 13:35～14:35
- 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 16:20～17:20
- キッズ 空手 ジュニア60 17:30～18:30

ジム
- TRX フローストレッチ 12:30～12:50
- TRX オールワークアウト 12:55～13:15
- メリハリHIP 14:30～14:50
- 美腸エクササイズ 14:55～15:15

プール
- 【整理券】アクアミット+F45 9:20～10:05 小堀 民子
- キッズスイミング ジュニアⅢ 10:15～11:15
- キッズスイミング キッズ 11:15～12:15
- キッズスイミング キッズ 12:15～13:15
- キッズスイミング ジュニアⅠ 13:15～14:15
- キッズスイミング ジュニアⅡ 14:15～15:15
- 平泳ぎ 入門30 16:00～16:30 山口 千裕
- フィン スイム30 16:40～17:10 山口 千裕
- マスターズスイム ～フリー～ 19:00～20:00

日曜日

Aスタジオ
- 【予約】BAILA BAILA45 9:55～10:40 尾崎 全子
- エアロ2 10:55～11:45 尾崎 全子
- ファーストピクス 12:05～12:45 尾崎 全子
- パワー ラッシュ45 13:10～13:55 土屋 勇毅
- エアロ2 14:20～15:10 道辺 圭一
- ステップ2 15:25～16:15 道辺 圭一
- 【有料】【予約】Mitchee original Step60 16:30～17:30 道辺 圭一

Bスタジオ
- FULLSTEP MOVEMENT 10:00～10:45 伊地知 義生
- STYLE UP YOGA 11:05～11:50 伊地知 義生
- 【整理券】HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 12:15～13:00 澤田 勇人
- ヨガ45 13:20～14:05 澤田 勇人
- 【整理券】ファイティング ラッシュ45 14:25～15:10 土屋 勇毅
- 美カラテFit 15:30～16:15 土屋 勇毅

Cスタジオ
- キッズバレエ ジュニアⅢ 9:15～10:15
- キッズバレエ キッズ 10:25～11:25
- キッズバレエ ジュニアⅠ 11:35～12:35
- キッズバレエ ジュニアⅡ 12:45～13:45
- キッズ 体育のミカタ キッズ 14:00～15:00
- キッズ 体育のミカタ キッズ 15:05～16:05
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:10～17:10
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:15～18:15

ジム
- メリハリHIP 11:10～11:30
- メリハリABS 11:35～11:55
- TRX フローストレッチ 14:20～14:40
- TRX オールワークアウト 14:45～15:05

プール
- ウォーク& ジョグ30 10:15～10:45
- 【有料】【予約】スキルアップ 背泳ぎ 14:20～15:20 福井 友弥
- 【有料】【予約】個人メドレー ～テクニック &ターン～ 13:40～14:40 福井 友弥
- トレーニングコース 18:30～20:00

■朝一番最初のスタジオレッスンは
開店から場所をお取りいただくことが可能です。
■夜18時以降のレッスンは、
レッスン30分前より場所をお取りいただくことが可能です。
■整理券を配布しないスタジオレッスンは、
前のレッスンが終了する10分前より整列いただけます

【整理券配布について】
◆スタジオ
レッスン開始30分前より配布場所に整列いただくことができます。
スタジオの清掃等、準備ができ次第整理券を配布しますので、
そのままスタジオへご入場ください。
◆プール
レッスン開始30分前よりアクアカウンターにて番号付き整理バンドを
配布致します。
プールへの入場はレッスン開始の10分前より番号順に行います。

※一部午前中のクラスの整理券配布時間が異なります。

レッスン定員数	静的レッスン	動的レッスン
Ａスタジオ	43	33
Ｂスタジオ	32	24

※有料レッスン、バレエ、プールレッスンは別途設定