2023年 グループエクササイズタイムスケジュール

4月 ティップネス大泉学園店

確定版〔3/15〕

スケジュール表　撮影可

※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を制限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
【MOVE BODY】SHAPE30 10:10～10:40 Rei	気功45 10:00～10:45 弘澤　成美	
		泳ぎ込みスクール 10:45～11:15 千名原　忍
エアロ１ 11:00～11:40 Rei	太極拳45 11:00～11:45 弘澤　成美	
		アクアダンス45 11:30～12:15 千名原　忍
ダンスエアロ45 11:55～12:40 藤野　慎士	【有料】ベリーダンス45 12:00～12:45 森田　麻衣	
		フィンスクール 12:30～13:15 千名原　忍
ZUMBA 13:00～13:45 森田　麻衣	エアロ２ 13:00～13:50 藤野　慎士	
		フィンコース 13:30～14:00
【MOVE BODY】POWER30 14:05～14:35 今　淳一		
	【有料】バレエレッスン 14:30～15:45 北村　三佳子	
KIDS		KIDS
KIDS	KIDS	KIDS
KIDS	KIDS	KIDS
	KIDS	
NEW 【MOVE BODY】CONDITION45 19:40～20:25 八木　真梨子		
	BAILA BAILA45 19:45～20:30 井上　恵	スイミングスクール【初中級4種】 19:40～20:25 千名原　忍
		水中ウォーキングスクール 20:30～21:00 千名原　忍
HATHA YOGA ﾃﾞｨｰﾌﾟﾌﾞﾚｽﾌﾛｳ 20:45～21:30 八木　真梨子	HULA HULA 20:45～21:30 井上　恵	フィンコース３０ 21:00～21:30
	【有料】HULA HULA 21:35～22:05 井上　恵	

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
HATHA YOGA ﾃﾞｨｰﾌﾟﾌﾞﾚｽﾌﾛｳ 10:05～10:50 勝田　真有	HULA HULA 10:10～10:55 井出　涼子	
		ベビースイミング
BAILA BAILA45 11:15～12:00 Eririn	カラダしぼるYOGA45 11:10～11:55 勝田　真有	
		アクアミット+F30 11:20～11:50 大和田　貴子
【MOVE BODY】FIGHT30 12:20～12:50 中島　拓郎	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15～13:00 Eririn	
		アクアダンス30 12:00～12:30 大和田　貴子
エアロ１ 13:15～13:55 吉川　温子	NEW 【MOVE BODY】CONDITION45 13:20～14:05 Eririn	
		はじめてスイム20 13:05～13:25米野　拓人
エアロ２ 14:10～15:00 吉川　温子		【有料】テクニカルスイム45 13:30～14:15 米野　拓人
		フィンコース 14:30～15:00
KIDS		KIDS
KIDS		KIDS
KIDS	KIDS	KIDS
KIDS		KIDS
【MOVE BODY】POWER30 19:40～20:10 小林　想弥	ベリーダンスフィットネス 19:25～20:10 相沢　香	
【MOVE BODY】FIGHT45 20:30～21:15 小林　想弥	ZUMBA 20:25～21:10 丹野　聡子	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:25～22:10 相沢　香		

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ステップ１ 10:00～10:40 井出　涼子	【有料】太極拳（第２・第４） 10:00～11:00 弘澤　成美	
		ベビースイミング
エアロ２ 11:00～11:50 井出　涼子	健康エール30 11:15～11:45 松本　萌	
NEW 【MOVE BODY】CONDITION30 12:05～12:35 加藤　智枝		
	【有料】バレエ 12:00～13:00 山口　嘉子	スイミングサークル45 12:00～12:45
アロマヒーリングストレッチ45 12:50～13:35 加藤　智枝		
	はじめてｼﾞｬｽﾞﾀﾞﾝｽ 13:15～13:45 茂田　篤子	アクアダンス30 12:55～13:25 大嶌　美帆
		アクアミット+F30 13:35～14:05 大嶌　美帆
ヨガ60 14:00～15:00 竹内　正子	【有料】ジャズダンス75 14:00～15:15 茂田　篤子	
		KIDS
KIDS	KIDS	KIDS
KIDS	KIDS	KIDS
KIDS	KIDS	KIDS
KIDS	KIDS	KIDS
NEW マーシャルワークアウト45 19:20～20:05 千華子	NEW 【MOVE BODY】CONDITION45 19:25～20:10 金子　千夏	
【MOVE BODY】SHAPE45 20:25～21:10 金子　千夏	骨盤リズムダイエット30 20:30～21:00 黒田　珠代	【有料】特殊種目スキルアップ45 20:20～21:05 松尾　昇平
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:25～22:10 黒田　珠代		

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
エアロ１ 10:10～10:50 今村　恵子	カラダほぐすYOGA45 10:05～10:50 Eririn	
	NEW 【MOVE BODY】CONDITION45 11:05～11:50 Eririn	スイミングスクール【中級4種スキルアップ】 10:25～11:10 浜田　貴夫
ZUMBA 11:10～11:55 今村　恵子		スイミングスクール【初中級4種】 11:10～11:55 鈴木　さやか
【MOVE BODY】POWER30 12:20～12:50 中村　浩之	【有料】ジャズダンス（第1･3･5）バーストレッチ（第2･4） 12:10～13:10 茂田　篤子	アクアダンス45 12:10～12:55 鈴木　さやか
HULA HULA 13:15～14:00 井上　恵	健康エール30 13:30～14:00 金子　千夏	スイミングサークル60 13:15～14:15
アロマヒーリングストレッチ45 14:20～15:05 ＭＩＷＡ	【有料】HULA HULA 14:20～14:50 井上　恵	スイミングスクール【中級4種スキルアップ】 14:30～15:15 浜田　貴夫
KIDS	KIDS	KIDS
KIDS	KIDS	KIDS
KIDS	KIDS	KIDS
KIDS	KIDS	KIDS
BAILA BAILA45 19:20～20:05 松尾　昇平	【MOVE BODY】FIGHT30 19:30～20:00 松本　萌	
【MOVE BODY】POWER45 20:25～21:10 金子　千夏	【有料】SHO STYLE DANCE 20:25～21:10 松尾　昇平	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:25～22:10 松尾　昇平	カラダほぐすYOGA30 21:30-22:00 金子　千夏	フィンコース 21:10～21:40

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	ヨガ60 10:00～11:00 加藤　智枝	
KIDS		KIDS
KIDS	やさしいジャズダンス 11:20～12:05 UMEZU	
		KIDS
エアロ１ 12:40～13:20 市川　和子	カラダしぼるYOGA45 12:25～13:10 桑原　美幸	
		KIDS
【MOVE BODY】POWER30 13:45～14:15 小林　想弥	骨盤リズムダイエット45 13:35～14:20 ｔａｅ	
	NEW 【MOVE BODY】CONDITION45 14:35～15:20 ｔａｅ	KIDS
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:45～15:30 山本　あゆ美		
		KIDS
ZUMBA 15:50～16:35 Shun		
		KIDS
【有料】ラテンダンス 16:50～17:50 Shun	【有料】バレエ 16:45～17:45 福島　由紀子	
		KIDS
	【有料】バレエ　ポワント20 17:55～18:15 福島　由紀子	
全国どこでもBAILA BAILAスクール60 18:20～19:20 井上　恵	【有料】バレエ　ヴァリエーション30 18:25～18:55 福島　由紀子	
		中級バタフライ 17:50～18:35 下地　愛実
		スイミングサークル30 18:40～19:10 下地　愛実
		マスターズスクール 19:20～20:20 下地　愛実

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
エアロ２ 10:10～11:00 増渕　勇	【有料】バレエ 10:05～11:05 谷口　裕子	
		KIDS
【MOVE BODY】SHAPE45 11:20～12:05 金子　千夏	カラダほぐすYOGA45 11:25～12:10 飯高　友佳子	
		KIDS
HULA HULA 12:30～13:15 足立　圭子	【MOVE BODY】FIGHT30 12:35～13:05 金子　千夏	
		KIDS
ZUMBA 13:40～14:25 足立　圭子	ヨガ45 13:35～14:20 横田　美樹子	
		スイミングサークル60 13:50～14:50 下地　愛実
【MOVE BODY】POWER45 15:00～15:45 中島　拓郎	【有料】ピラティス＆ヤムナ 15:05～16:05 足立　圭子	ウォーク＆ジョグ30 15:00～15:30 下地　愛実
		アクアダンス30 15:40～16:10 下地　愛実
【MOVE BODY】FIGHT45 16:15～17:00 中島　拓郎	ダンス基礎30 16:25～16:55 芝　純一	スイミングサークル30 16:20～16:50 下地　愛実
		フィンコース３０ 17:00～17:30
	有料　ハウスダンス90 17:10～18:40 芝　純一	