2021年　グループエクササイズタイムスケジュール

4月 ティップネス田無店

※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。
※レッスンに参加するにはWEBからのご予約が必要となります。iTIPNESSからご予約をお願いいたします。

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
からだ調整ストレッチ60 10:10~11:10 柴崎 恵理子	キック シェイプ30 10:30~11:00 三浦 美香		
エアロ2 11:30~12:20 大島 温子	ベリーダンス フィットネス 11:20~12:05 原田 麻里		アクアミット+F30 11:40~12:10 本村 望
パワーラッシュ30 12:40~13:10 三浦 美香	HULAHULA 12:25~13:10 原田 麻里		アクアダンス30 12:20~12:50 本村 望
ストレッチ20 13:35~13:55 三浦 美香	24式 太極拳45 【初級】 13:30~14:15 薄井 花音	お腹シェイプ 14:10~14:25	
ヨガ45 14:15~15:00 郡山 恵	48式 太極拳 14:30~15:30 薄井 花音 有料		
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 体育のミカタ ジュニア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 17:00~18:00		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30~17:30
キッズ 体育のミカタ ジュニア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 18:00~19:00		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30
			キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
美カラテFit 19:30~20:15 Rei	アロマヒーリング ストレッチ45 19:40~20:25 SAE	お腹シェイプ 20:15~20:30	
FULL STEP MOVEMNET 20:40~21:25 Rei	ベリーダンス フィットネス 20:45~21:30 SAE	ストレッチ 20:40~20:55	

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
PILATES Inner Design45 10:15~11:00 杉崎 奈穂	やさしいジャズダンス 10:25~11:10 早川 いずみ		
カラダほぐす YOGA45 11:20~12:05 中谷 友星	HULA HULA 11:30~12:15 早川 いずみ		ベビースイミング ベビー45 11:00~11:45
エアロ1 12:25~13:05 中谷 友星	筋活体操 12:40~12:55 青木 英助 / 筋活体操 12:55~13:10 青木 英助		
BAILA BAILA45 13:25~14:10 POSA	ヒーリングストレッチ 13:30~14:00 岡 あかね		ウォーク＆ジョグ30 13:25~13:55 佐藤 宣子
キック シェイプ30 14:30~15:00 岡 あかね	バレエ45 14:20~15:05 坂梨 仁美	【コネクサス】サーキット 14:15~14:35	アクアダンス30 14:05~14:35 佐藤 宣子
	センターレッスン 15:20~16:05 坂梨 仁美 有料		
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 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 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
		下半身シェイプ 18:20~18:35 / お腹シェイプ 18:45~19:00	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
BAILA BAILA45 19:10~19:55 松尾 昇平	アクティブ ストレッチ 19:20~19:50 井田 健司		
パワーラッシュ45 20:15~21:00 宮澤 誠治	エアロ2 20:20~21:10 松尾 昇平		

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
アクティブ ストレッチ 10:15~10:45 宮澤 誠治	エアロ1 10:10~10:50 日暮 祐貴		
パワーラッシュ45 11:10~11:55 青木 英助	ヴィンヤサヨガ 11:10~11:55 日暮 祐貴		ウォーク＆ジョグ30 11:00~11:30 古井戸 早苗
			アクアダンス30 11:40~12:10 古井戸 早苗
ファイティング ラッシュ30 12:20~12:50 青木 英助	骨盤リズム ダイエット 12:20~13:05 鈴木 まり子		
ステップ1 13:10~13:50 小田 忠明	フラエレガンス スクール 13:25~14:10 鈴木 美喜代 有料	全身シェイプ 13:05~13:20 / お腹シェイプ 13:30~13:45	スイミングスクール 【初級4泳法】 13:20~14:05 千名原 忍 有料
エアロ2 14:10~15:00 小田 忠明	24式 太極拳60 【初級】 14:30~15:30 田中 由紀	ストレッチ 13:55~14:10	
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60 16:00~17:00		キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 17:00~18:00		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30~17:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 18:00~19:00		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:25~20:10 諒	TRAINING CLUB 19:35~19:50 三浦 美香 / TRAINING CLUB 19:50~20:05 三浦 美香		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
ファイティング ラッシュ45 20:30~21:15 三浦 美香	ヴィンヤサヨガ 20:35~21:20 諒	お腹シェイプ 20:25~20:40	アクア オリジナル45 19:45~20:30 浅井 貴子
			ハイドロトーン30 20:40~21:10 浅井 貴子 有料

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
ファーストビクス 10:15~10:55 井出 涼子	アクティブ ストレッチ 10:25~10:55 三浦 美香		幼稚園 スイミング 10:00~11:00
ベリーダンス フィットネス 11:15~12:00 きょーこ	シェイピング30 11:15~11:45 三浦 美香		ベビースイミング ベビー45 11:00~11:45
BAILA BAILA45 12:20~13:05 きょーこ	スリム ボクシング30 12:05~12:35 三浦 美香		幼稚園 スイミング 11:45~12:45
アロマヒーリング ストレッチ 13:25~13:55 tae	バレエ45 12:55~13:40 星川 弘恵		アクアミット+F30 13:30~14:00 井上 みどり
ZUMBA 14:15~15:00 tae	センターレッスン 13:55~14:25 星川 弘恵 有料 / ポワントスクール 14:30~15:00 星川 弘恵 有料		アクアダンス45 14:10~14:55 井上 みどり
エアロ1 15:20~16:00 本村 望	ピラティススクール ～ストレッチーズ～ 15:15~16:00 tae 有料		キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30
カラダほぐす YOGA45 16:20~17:05 本村 望	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ60 16:45~17:45		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Ⅱ60 18:00~19:00		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30
			キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
ファイティング ラッシュ45 19:30~20:15 本村 望	ステップ2 19:50~20:40 高田 巌		
HATHA YOGA ディープブレスフロウ 20:40~21:25 本村 望	エアロ2 21:00~21:50 高田 巌		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
エアロ2 10:05~10:55 尚武	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:30~10:30		キッズスイミング キッズスイマー 9:30~10:30
PILATES Inner Design45 11:15~12:00 尚武	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:30~11:30		キッズスイミング キッズスイマー 10:30~11:30 / キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 10:30~11:30
メリハリ ABS＆HIP 12:20~12:50 本村 望	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:30~12:30		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 11:30~12:30
ヨガ60 13:10~14:10 薬袋 利恵子	【Hip Make Dance】 BUMBUM 13:15~14:00 猿谷 英子	全身シェイプ 13:05~13:25 / ストレッチ 13:35~13:50	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 12：30～13:30
BAILA BAILA45 14:30~15:15 猿谷 英子	キック シェイプ45 14:20~15:05 三浦 美香	【コネクサス】サーキット 14:10~14:30 / お腹シェイプ 14:40~14:55	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 13:30~14:30
パワーラッシュ45 15:35~16:20 三浦 美香	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:25~16:10 KOTOMI		キッズスイミング キッズスイマー 15:00~16:00
エアロ2 16:45~17:35 大島 温子	カラダほぐす YOGA45 16:30~17:15 KOTOMI		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:00~17:00
オリジナル エアロ 17:45~18:45 大島 温子 有料	バレエ45 17:45~18:30 柴田 真奈美		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:00~18:00
JAZZスクール 19:00~20:15 茂田 篤子 有料	センターレッスン 18:45~19:30 柴田 真奈美 有料		スイミングサークル お客様同士で楽しむサークルです 18:15~19:15
	ポワントスクール 19:40~20:10 柴田 真奈美 有料		

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
			ベビースイミング 9:30~10:15
ヨガ60 10:15~11:15 薬袋 利恵子	ステップ1 10:25~11:05 松本 淳代		マタニティ スイミング 10:30~11:30
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:40~12:25 大蔵 みどり	カラダしぼる YOGA45 11:30~12:15 松山 登貴子		
パワーラッシュ45 12:50~13:35 本村 望	ストリートダンス 基礎 12:45~13:30 大蔵 みどり 有料		
美カラテFit 14:00~14:45 本村 望	カラダほぐす YOGA30 13:50~14:20 上岡 雅子		アクアミット+F30 14:00~14:30 稲毛 友紀
ファイティング ラッシュ45 15:05~15:50 宮澤 誠治	HULA HULA 14:45~15:30 上岡 雅子	【コネクサス】サーキット 15:15~15:35 / ストレッチ 15:45~16:00	アクアダンス30 14:40~15:10 稲毛 友紀
エアロ2 16:15~17:05 円谷 健一朗	ベリーダンス フィットネス 16:05~16:50 佐藤 澄香		
ステップ2 17:25~18:15 円谷 健一朗			スイミングサークル お客様同士で楽しむサークルです 17:30~18:30