2022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　暫定版スケジュール　(確定版は3月15日にお知らせいたします)

月曜日

Aスタジオ
- からだ調整 ストレッチ60 10:10~11:10 柴崎 恵理子
- エアロ2 11:30~12:20 大島 温子
- 【MOVE BODY】 POWER30 12:40~13:10 未定
- 24式 太極拳45 【初級】 13:35~14:20 広瀬 純子
- キッズ 体育のミカタ キッズ 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 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30
- 【MOVE BODY】 FIGHT45 19:30~20:15 Rei
- FULL STEP MOVEMNET 20:40~21:25 Rei

Bスタジオ
- 【MOVE BODY】 FIGHT30 10:30~11:00 本村 望
- ベリーダンス フィットネス 11:20~12:05 原田 麻里
- HULAHULA 12:25~13:10 原田 麻里
- ヨガ45 13:30~14:15 郡山 恵
- 48式 太極拳 14:40~15:40 広瀬 純子 有料
- 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
- 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
- アロマヒーリング ストレッチ45 19:40~20:25 SAE
- ベリーダンス フィットネス 20:45~21:30 SAE

ジム
- ストレッチ20 13:35~13:55
- 健康エール15 14:10~14:25

プール
- アクアミット+F30 11:40~12:10 本村 望
- アクアダンス30 12:20~12:50 本村 望
- キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30
- 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

火曜日

Aスタジオ
- PILATES Inner Design45 10:15~11:00 杉崎 奈穂
- カラダほぐす YOGA45 11:20~12:05 中谷 友星
- エアロ1 12:25~13:05 中谷 友星
- BAILA BAILA45 13:25~14:10 POSA
- カラダしぼる YOGA30 14:30~15:00 中谷 友星
- キッズ 体育のミカタ キッズ 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 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30
- BAILA BAILA45 19:00~19：45 松尾 昇平
- エアロ2 20:05~20：55 松尾 昇平
- ｽﾃｯﾌﾟ2.5 ～チャレンジ～ 21:10~22:00 松尾 昇平 有料

Bスタジオ
- やさしい ジャズダンス 10:25~11:10 早川 いずみ
- HULA HULA 11:30~12:15 早川 いずみ
- 健康エール30 12：35~13：05 大城 健太
- バレエ45 13:30~14:15 石橋 美々
- センターレッスン 14:30~15:10 石橋 美々 有料
- ヴァリエーション クラス 15：20~16：00 石橋 美々 有料
- 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
- アクティブ ストレッチ 19:15~19:45 岡 あかね
- 【MOVE BODY】 POWER45 20:05~20:50 未定

ジム
- 健康ループ体操 13:15~14：15 有料 未定
- 下半身シェイプ 18:20~18:35
- お腹シェイプ 18:45~19:00

プール
- ベビースイミング ベビー45 11:00~11:45
- ウォーク＆ジョグ30 11:40~12:10 千名原 忍
- アクアダンス30 12:20~12:50 千名原 忍
- アクアミット+F 13:25~13:55 佐藤 宣子
- アクアダンス30 14:05~14:35 佐藤 宣子
- キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30
- 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

水曜日

Aスタジオ
- エアロ1 10:10~10:50 日暮 祐貴
- 【MOVE BODY】 POWER45 11:10~11:55 星野 大輝
- 【MOVE BODY】 FIGHT30 12:20~12:50 岡 あかね
- ステップ1 13:10~13:50 小田 忠明
- エアロ2 14:10~15:00 小田 忠明
- キッズ 体育のミカタ キッズ 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 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:25~20:10 諒
- 【MOVE BODY】 FIGHT45 20:30~21:15 三浦 美香

Bスタジオ
- アクティブ ストレッチ 10：15~10：45 鈴木 有希奈
- カラダほぐす YOGA45 11:10~11:55 日暮 祐貴
- 骨盤リズム ダイエット45 12:15~13:00 鈴木 まり子
- フラエレガンス スクール 13:25~14:10 鈴木 美喜代 有料
- 24式 太極拳60 【初級】 14:30~15:30 田中 由紀
- キッズ ストリートダンス キッズ60 16:00~17:00
- キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 17:00~18:00
- キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 18:00~19:00
- 【MOVE BODY】 POWER30 19:30~20:00 三浦 美香
- カラダしぼる YOGA45 20:25~21:10 諒

ジム
- メリハリABS 15 13:05~13:20
- メリハリHIP 15 13:30~13:45
- ストレッチ 15 13:55~14:10

プール
- ウォーク＆ジョグ30 11:40~12:10 千名原 忍
- アクアダンス30 12:20~12:50 千名原 忍
- スイミングスクール 【初級4泳法】 13:20~14:05 千名原 忍 有料
- 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
- キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30
- 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

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ
- エアロ1 10:15~10:55 井出 涼子
- ベリーダンス フィットネス 11:15~12:00 きょーこ
- BAILA BAILA45 12:20~13:05 きょーこ
- アロマヒーリング ストレッチ 13:25~13:55 tae
- ZUMBA 14:15~15:00 tae
- 骨盤リズム ダイエット 15:20~16:05 本村 望
- カラダほぐす YOGA45 16:25~17:10 本村 望
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:20~20:05 寺垣 聖子
- 【MOVE BODY】 FIGHT30 20:30~21:00 本村 望

Bスタジオ
- アクティブ ストレッチ 10:25~10:55 三浦 美香
- 健康エール30 11：15~11:45 三浦 美香
- 【MOVE BODY】 FIGHT30 12:05~12:35 三浦 美香
- バレエ45 12:55~13:40 星川 弘恵
- センターレッスン 13:55~14:25 星川 弘恵 有料
- ボワントスクール 14:30~15:00 星川 弘恵 有料
- 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 ストリートダンス ジュニアⅠ60 16:45~17:45
- キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ60 18:00~19:00
- アクティブ ストレッチ 19:30~20：00 本村 望
- エアロ2 20:25~21:15 寺垣 聖子

ジム

プール
- 幼稚園 スイミング 10:00~11:00
- ベビースイミング ベビー45 11:00~11:45
- 幼稚園 スイミング 11:45~12:45
- アクアミット+F30 13:30~14:00 井上 みどり
- アクアダンス45 14:10~14:55 井上 みどり
- キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30
- 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

土曜日

Aスタジオ
- エアロ2 10:05~10:55 尚武
- PILATES Inner Design45 11:15~12:00 尚武
- 骨盤リズム ダイエット30 12:20~12:50 本村 望
- ヨガ60 13:10~14:10 薬袋 利恵子
- BAILA BAILA45 14:30~15:15 猿谷 英子
- 【MOVE BODY】 POWER45 15:35~16:20 三浦 美香
- エアロ2 16:45~17:35 大島 温子
- オリジナル エアロ 17:50~18:50 大島 温子 有料
- JAZZスクール 19:05~20:20 茂田 篤子 有料
- ダンサーズ エクササイズ30 20:30~21:00 茂田 篤子 有料

Bスタジオ
- キッズ 体育のミカタ キッズ 9:30~10:30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:30~11:30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:30~12:30
- 【Hip Make Dance】 BUMBUM 13:15~14:00 猿谷 英子
- 【MOVE BODY】 FIGHT45 14:20~15:05 三浦 美香
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:25~16:10 KOTOMI
- カラダほぐす YOGA45 16:30~17:15 KOTOMI
- バレエ45 17:45~18:30 柴田 真奈美
- センターレッスン 18:45~19:30 柴田 真奈美 有料
- ボワントスクール 19:40~20:40 柴田 真奈美 有料

ジム
- ボディメンテナンス＆トレーニング 12:15~12:45 尚武 有料
- 【コネクサス】サーキット 16:35~16:55
- ストレッチ 17:05~17:20

プール
- キッズスイミング キッズスイマー 9:30~10:30
- 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 11:30~12:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 12:30~13:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 13:30~14:30
- 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 16:00~17:00
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:00~18:00
- 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

日曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 10:15~11:15 薬袋 利恵子
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:40~12:25 大蔵 みどり
- 【MOVE BODY】 POWER45 12:50~13:35 本村 望
- 【MOVE BODY】 FIGHT45 14:00~14:45 本村 望
- エアロ2 15:05~15:55 たかはし ごう
- エアロ1 16:10~16:50 たかはし ごう

Bスタジオ
- ステップ1 10:25~11:05 松本 淳代
- カラダしぼる YOGA45 11:30~12:15 松山 登貴子
- ストリートダンス 基礎 12:45~13:30 大蔵 みどり 有料
- HULA HULA 13:50~14:35 上岡 雅子
- アロマヒーリング ストレッチ 15:10~15:40 本村 望
- ベリーダンス フィットネス 16:00~16:45 佐藤 澄香
- ベリーダンスフィットネス 有料クラス 17:00~17:30 佐藤 清香 有料

ジム

プール
- キッズスイミング キッズスイマー 9:30~10:30
- 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 11:30~12:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 12:30~13:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 13:30~14:30
- アクアミット+F30 15:00~15:30 稲毛 友紀
- アクアダンス30 15:40~16:10 稲毛 友紀
- 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

：4月からの新プログラム

：レッスン内容・スタジオ変更プログラム

：担当者変更プログラム