2024年 グループエクササイズタイムスケジュール

4月 ティップネス塚口店

無料レッスン

スタジオ指定 クラスオプション

有料スクール

有料ヨガ (税込1,000円)

月曜日

Aスタジオ
- アクティブストレッチ 10:15-10:45
- 【MOVE BODY】DANCE45 11:15-12:00
- 【MOVE BODY】POWER30 12:20-12:50
- 【MOVE BODY】CONDITION30 13:15-13:45
- 体育のミカタ 15:30-16:30
- 体育のミカタ 16:35-17:35
- 体育のミカタ 17:40-18:40
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:30-20:15 規矩 圭造
- 【MOVE BODY】POWER45 20:45-21:30

Bスタジオ
- HULA HULA 11:00-11:45 堀内 彰子
- 【有料】HULA HULA 12:00-12:45 堀内 彰子
- ジャズダンス45 13:00-13:45 兵頭 ますみ
- 【有料】ジャズダンススクール 14:00-15:00 兵藤 ますみ
- 【有料】ヨガスクール 15:20-16:05 岡田 香奈
- キッズチアダンス 16:30-17:30
- キッズチアダンス 17:35-18:35
- シェイピング30 19:40-20:10
- SPARTAN BODY15 20:25-20:40
- 【スタートfit】ストレッチ 20:55-21:15

プール
- 【有料】平泳ぎ初級 10:45-11:15 吉元 裕子
- アクアダンス45 14:00-14:45 別所 信子
- キッズスイミング 15:30-16:30
- キッズスイミング 16:35-17:35
- キッズスイミング 17:40-18:40
- 【有料】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:30-21:00 規矩 圭造

火曜日

休館日

水曜日

Aスタジオ
- エアロ１ 10:15-10:55 小宮 友紀
- 骨盤リズムダイエット 11:15-11:45 小宮 友紀
- 【MOVE BODY】FIGHT30 12:20-12:50
- 【MOVE BODY】POWER30 13:10-13:40
- 【有料】真子 style challenge 14:00-14:50 真子
- 体育のミカタ 15:30-16:30
- 体育のミカタ 16:35-17:35
- 体育のミカタ 17:50-18:50
- 【MOVE BODY】SHAPE30 19:40-20:10
- 【MOVE BODY】DANCE45 20:30-21:15 吉原 陽子

Bスタジオ
- アロマヒーリングストレッチ45 10:15-11:00
- 【スタートfit】パンチ＆キック 11:20-11:40
- シェイピング30 11：55-12：25
- 【有料】NAO STYLE BASIC DANCE SCHOOL 13:00-14:00 NAO
- エアロⅠ 19:30-20:10 吉原 陽子
- 【スタートfit】ダイエット 20:30-20:50
- 【MOVE BODY】CONDITION30 21:05-21:35

プール
- ベビースイミング 10:00-10:45
- 【有料】月替わり４泳法スクール 11:00-11:45 山下 志洋
- アクアダンス45 12:45-13:30 小川 文緒
- キッズスイミング 15:30-16:30
- キッズスイミング 16:35-17:35
- キッズスイミング 17:50-18:50

木曜日

Aスタジオ
- 【有料】ヨガ60 10:30-11:30 岡田 香奈
- オリジナルピラティス 12:00-12:45 岡田 香奈
- BAILA BAILA 13:05-13:50 黒厚子 智子
- 体育のミカタ 15:30-16:30
- 体育のミカタ 16:35-17:35
- 体育のミカタ 17:50-18:50
- 【MOVE BODY】POEWR45 19:30-20:15 梶村 友美
- 【MOVE BODY】FIGHT45 20:35-21:20 梶村 友美

Bスタジオ
- 【有料】太極拳スクール 10:45-11:45 加藤 玲子
- エアロ２ 12:00-12:50 中井 英人
- オリジナルコンディショニング45 13:05-13:50 中井 英人
- 【有料】ラテンエアロ45 14：10-14：55 中井 英人
- キッズSHOW DANCE 15:30-16:30
- キッズSHOW DANCE 16:35-17:35
- 【スタートfit】ヒップアップ 19:40-20:00
- 【スタートfit】おなか引き締め 20:15-20:35
- 【スタートfit】ストレッチ 20:50-21:10

プール
- ベビースイミング 10:00-10:45
- キッズ幼稚園 13:00-13:45
- キッズ幼稚園 13:50-14:50
- キッズスイミング 15:30-16:30
- キッズスイミング 16:35-17:35
- キッズスイミング 17:50-18:50

金曜日

Aスタジオ
- エアロ1 10:15-10:55 東園 昭子
- 【有料】ヨガ60 11:15-12:15 東園 昭子
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:45-13:30 NAO
- 【MOVE BODY】POWER30 13:50-14:20
- 体育のミカタ 15:30-16:30
- 体育のミカタ 16:35-17:35
- 体育のミカタ 17:40-18:40
- オリジナルピラティス 19:30-20:15 白木 英里
- カラダほぐすヨガ 20:30-21:15 白木 英里

Bスタジオ
- 骨盤リズムダイエット 10:15-11:00 杉山 恵子
- やさしいフリースタイルダンス 11:30-12:15 NAO
- 免疫ケア体操 12:45-13:05
- ベリーダンスフィットネス 13:55-14:40 Rummy
- キッズダンス 15:30-16:30
- キッズダンス 16:35-17:35
- キッズダンス 17:40-18:40
- 【スタートfit】おなか引き締め 19:20-19:40
- 【スタートfit】ダイエット 19:55-20:15
- はじめてHIPHOP 20:30-21:00 Riho

プール
- 【有料】選択制ﾌｨﾝｽﾎﾟｲﾝﾄﾚｯｽﾝ (平泳ぎ・バタフライ) 11:00-11:40 松嶋 剛志
- アクアダンス45 13:30-14:15 松原 法子
- キッズスイミング 15:30-16:30
- キッズスイミング 16:35-17:35
- キッズスイミング 17:40-18:40

土曜日

Aスタジオ
- 体育のミカタ 10:15-11:15
- 体育のミカタ 11:15-12:15
- 体育のミカタ 12:15-13:15
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:00-14:45 石河 香
- 【MOVE BODY】FIGHT30 15:00-15:30
- カラダほぐすYOGA45 15:45-16:30 島田 真理
- エアロ2 16:45-17:35 島田 真理
- 【有料】バレエスクール (1週目、3週目) 17:50-18:50 余根田 かの子

Bスタジオ
- HATA YOGA ﾃﾞｨｰﾌﾟﾌﾟﾚｽｴｸｻ45 10:30-11:15 東 芳江
- エアロ1 11:50-12:30 東 芳江
- 【有料】ヨガスクール 12:45-13:45 東園 昭子
- 【MOVE BODY】CONDITION30 14:00-14:30
- 【有料】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:00-15:30 石河 香
- HIP HOP 16:00-17:00 原田 美紀
- 【有料】HIP HOPスクール 17:15-18:15 原田 美紀

プール
- ベビースイミング 10:00-10:45
- キッズスイミング 11:30-12:30
- キッズスイミング 12:30-13:30
- キッズスイミング 13:30-14:30
- キッズスイミング 14:30-15:30

日曜日

Aスタジオ
- HATHA YOGA ﾃﾞｨｰﾌﾟﾌﾟﾚｽｴｸｻ45 10:30-11:15 乾 真理子
- エアロ1 11:30-12:10 乾 真理子
- BAILA BAILA 12:45-13:30 小倉 優
- 【MOVE BODY】POWER45 14:00-14:45
- 【MOVE BODY】FIGHT30 15:15-15:45
- 【有料】バレエスクール 16:15-17:15 大浦 千尋

Bスタジオ
- 【MOVE BODY】CONDITION45 10:45-11:30 JUNKO
- カラダしぼるYOGA45 11:45-12:30 JUNKO
- カラダほぐすYOGA45 12:45-13:30 佐藤 美由紀
- 【有料】MARIKOオリジナルエアロ 13:45-14:45 乾 真理子

プール
- ベビースイミング 10:00-10:45
- キッズスイミング 11:30-12:30
- キッズスイミング 12:30-13:30
- キッズスイミング 13:30-14:30
- 【有料】上級サークル 15:30-16:30