2021年　グループエクササイズタイムスケジュール（特別版）

2月 ティップネス東武練馬店

整理券あり・・・レッスン開始1時間前にフロント前にて配布（1時間前がオープン前の場合はオープンと同時に配布開始）
整理券なし・・・前のレッスン終了5分前より整列可（平日19時以降のレッスンは開始30分前より整列可）

※新型コロナウイルス対応のため特別スケジュール営業となっております。
※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。

月曜日

休館日

火曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 09:55-10:55 江口 わこ（整理券）
- ステップ1 11:15-11:55 今井 友子（整理券）
- リフレッシュ体操60 12:15-13:15 今井 友子（整理券）
- Diet CLUB 13:30-14:00 林 里美
- キッズ体育のミカタ キッズ (年少-年長) 15:30-16:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ (小学1-2年生) 16:30-17:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ (小学3年生以上) 17:30-18:30
- キックシェイプ45 18:45-19:30 吉田 早織

Bスタジオ
- B to B バランス45 10:00-10:45 日野 さおり（整理券）
- フラフィットネス30 11:05-11:35 鈴木 美喜代（整理券）
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:55-12:40 YUCCO（整理券）
- SOULダンス45 13:00-13:45 YUCCO（整理）
- アクティブストレッチ 14:15-14:55 林 里美
- キッズバレエ キッズ (3才-年長) 15:30-16:30 土岐 冨士子
- キッズバレエ ジュニア (小学1-4年生) 16:30-17:30 土岐 冨士子
- キッズバレエ ジュニアⅢ (小学5-中学生) 17:30-18:30 土岐 冨士子
- バレエ45 18:45-19:30 石川 実和子（整理券）

Cスタジオ
- フラエレガンススクール45 11:50-12:25 鈴木 美喜代（有料）

プール
- スイミングサークル1500 10:00-10:50 秋葉 佑貴
- はじめてスイム30 11:00-11:30 秋葉 佑貴
- クロールプラス１ 12:10-12:55 小堀 民子（有料）
- ウォーク＆ジョグ30 13:10-13:40 小堀 民子
- アクアミット+F30 13:50-14:20 小堀 民子
- アクアダンス30 14:30-15:00 小堀 民子
- キッズスイミング キッズスイマー (2才6ヶ月-小学1年生) 15:30-16:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ (年中以上) 16:30-17:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ (年中以上) 17:30-18:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ (年中以上) 18:30-19:30

水曜日

Aスタジオ
- ベリーダンス フィットネス45 10:15-11:00 潮見 裕子
- ステップ1 11:20-12:00 岩野 里美（整理券）
- エアロ1 12:20-13:00 岩野 里美（整理券）
- ヨガ60 13:20-14:20 megumi
- キッズチアダンス ジュニアⅠ (小学1-3年生) 15:45-16:45 古座野 みなみ
- キッズチアダンス ジュニアⅡ (小学4-6年生) 16:45-17:45 古座野 みなみ
- キッズチアダンス ジュニア選抜 (小学生以上) 17:45-19:45 古座野 みなみ

Bスタジオ
- アクティブストレッチ 10:00-10:30 渥美 梨沙
- バレエ75 10:50-12:05 谷口 裕子（整理券）
- ポワントスクール 12:15-13:00 谷口 裕子（有料）
- ラテンスクール 13:50-15:00 YOU（有料）
- キッズ体育のミカタ キッズ (年少-年長) 15:30-16:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ (小学1-2年生) 16:30-17:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ (小学3年生以上) 17:30-18:30
- パワーラッシュ45 18:45-19:30 菅原 諒平

Cスタジオ
- メリハリ HIP 20 10:50-11:10
- メリハリ ABS 20 11:20-11:40
- ストレッチ20 11:50-12:10
- キッズダンススキッズ (年少-年長) 15:30-16:30
- キッズダンス ジュニアⅠ (小学1-3年生) 16:30-17:30
- キッズダンス ジュニアⅡ (小学4-6年生) 17:30-18:30
- DDD STYLE HIP HOP45 18:45-19:30 西廣 亜矢子（整理券）

プール
- クロールバック 10:25-11:10 野中 由美（有料）
- スイミングサークル1500 11:20-12:10 野中 由美
- はじめて４泳法 12:20-13:05 野中 由美（有料）
- はじめてスイム20 13:15-13:35 野中 由美
- キッズスイミング キッズスイマー (2才6ヶ月-小学1年生) 15:30-16:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ (年中以上) 16:30-17:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ (年中以上) 17:30-18:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ (年中以上) 18:30-19:30

木曜日

Aスタジオ
- ファーストビクス 10:00-10:40 吉川 温子
- エアロ2 11:00-11:50 吉川 温子（整理券）
- リフレッシュ体操45 12:10-12:55 朝平 正美（整理券）
- カラダほぐすYOGA 13:15-14:00 朝平 正美（整理券）
- キッズ体育のミカタ キッズ (年少-年長) 15:30-16:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ (小学1-2年生) 16:30-17:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ (小学3年生以上) 17:30-18:30
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 18:45-19:30 西廣 亜矢子（整理券）

Bスタジオ
- ストレッチ20 10:0-10:20 渥美 梨沙
- ジャズダンス45 10:40-11:25 本間 博子（整理券）
- お腹シェイプ20 11:40-12:00
- 肩らく体操 12:05-12:15
- アクティブストレッチ 12:25-12:55 渥美 梨沙
- パワーラッシュ30 13:15-13:45 河村 大毅
- キッズダンス キッズ (年少-年長) 15:30-16:30
- キッズダンス ジュニアⅠ (小学1-3年生) 16:30-17:30
- キッズダンス ジュニアⅡ (小学4-6年生) 17:30-18:30
- カラダほぐすYOGA 18:45-19:30 青山 茉穂

Cスタジオ
- ジャズダンススクール 11:45-12:45 本間 博子（有料）
- フラエレガンススクール45 18:45-19:30 鈴木 美喜代（有料）

プール
- ベビースイミング ベビー(4ヶ月-4才未満)45 10:00-10:45
- ベビースイミング ベビー(4ヶ月-4才未満)45 10:45-11:30
- はじめてスイム30 12:25-12:55 松田 崇史
- 背泳ぎ/バタフライ 13:00-13:45 松田 崇史（有料）
- アクアミット+F30 14:00-14:30 千名原 忍
- アクアダンス30 14:40-15:10 千名原 忍
- キッズスイミング キッズスイマー (2才6ヶ月-小学1年生) 15:30-16:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ (年中以上) 16:30-17:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ (年中以上) 17:30-18:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ (年中以上) 18:30-19:30

金曜日

Aスタジオ
- エアロ2 10:30-11:20 松原 由香
- エアロ1 11:40-12:20 朝平 正美（整理券）
- ストレッチ20 12:40-13:00
- Diet CLUB 13:10-13:40 高橋 洋子
- 肩らく体操 13:45-55
- キッズチアダンス キッズ (年少-年長) 15:00-15:50 古座野 みなみ
- キッズチアダンス ジュニアⅠ (小学1-3年生) 15:55-16:55 古座野 みなみ
- キッズチアダンス ジュニアⅡ (小学4-6年生) 17:00-18:00 古座野 みなみ
- キッズチアダンス ジュニアスキルアップ (小学生以上) 18:05-19:20 古座野 みなみ

Bスタジオ
- ヨガ45 9:55-10:40 朝平 正美（整理券）
- 気功45 11:00-11:45 加藤 友圭子
- 太極拳45 12:05-12:50 加藤 友圭子（整理券）
- 太極拳スクール 13:00-13:30 加藤 友佳子（有料）
- キッズ体育のミカタ キッズ (年少-年長) 15:30-16:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ (小学1-2年生) 16:30-17:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ (小学3年生以上) 17:30-18:30
- ステップ１ 18:50-19:30 増渕 勇

Cスタジオ
- 腹&尻しぼる！～ピラティスボール～ 12:45-13:15 朝平 正美（有料）
- キッズチアダンス ジュニアⅢ 19:30-20:00 古座野 みなみ

プール
- ベビースイミング ベビー(4ヶ月-4才未満)45 10:00-10:45
- ベビースイミング ベビー(4ヶ月-4才未満)45 10:45-11:30
- アクアミット+F30 14:00-14:30 小堀 民子
- アクアダンス30 14:40-15:10 小堀 民子
- キッズスイミング キッズスイマー (2才6ヶ月-小学1年生) 15:30-16:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ (年中以上) 16:30-17:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ (年中以上) 17:30-18:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ (年中以上) 18:30-19:30

土曜日

Aスタジオ
- HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 10:00-10:45 鈴木 まり子
- ZUMBA45 11:05-11:50 Marie（整理券）
- ベリーダンス フィットネス 12:10-12:55 Marie
- ヨガ60 13:15-14:15 江口 わこ（整理券）
- 美カラテFit 14:40-15:25 吉田 早織
- メリハリ HIP 20 15:40-16:00 吉田 早織
- メリハリ ABS 20 16:10-16:30 吉田 早織
- エアロ2 16:50-17:40 尚武（整理券）

Bスタジオ
- キッズ体育のミカタ キッズ (年少-年長) 09:45-10:45
- バレエ60 11:10-12:10 鈴木 まり子（整理券）
- フラエレガンススクール45 12:30-13:15 鈴木 美喜代（有料）
- パワーラッシュ45 13:35-14:20 吉田 早織（整理券）
- ジャズダンス45 15:00-15:45 構井 晃道
- ジャズダンス ～振り付けクラス～ 15:55-16:40 構井 晃道（有料）
- コンテンポラリースクール 16:55-17:30 構井 晃道（有料）

Cスタジオ
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ (小学1-2年生) 10:45-11:45
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ (小学3年生以上) 11:45-12:45
- キッズ体育のミカタ キッズ (年少-年長) 13:30-14:30
- キッズ体育のミカタ キッズ (年少-年長) 14:30-15:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ (小学1-2年生) 15:30-16:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ (小学3年生以上) 16:30-17:30

プール
- キッズスイミング キッズ・ジュニアスイマー (2才6ヶ月-) 09:45-10:45
- キッズスイミング キッズ・ジュニアスイマー (2才6ヶ月-) 10:45-11:45
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ (年中以上) 11:45-12:45
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ (年中以上) 12:45-13:45
- アクアダンス30 14:05-14:35 小堀 民子
- アクアミット+F30 14:40-15:10 小堀 民子
- キッズスイミング キッズスイマー (2才6ヶ月-小学1年生) 15:30-16:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ (年中以上) 16:30-17:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ (年中以上) 17:30-18:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ (年中以上) 18:30-19:30

日曜日

Aスタジオ
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:15-11:00 YUCCO（整理券）
- ステップ2 11:20-12:10 道辺 圭一（整理券）
- スリム ボクシング45 13:00-13:45 矢ヶ崎 淳一
- パワーラッシュ45 14:05-14:50 河村 大毅（整理券）
- ファイティング ラッシュ45 15:10-15:55 河村 大毅（整理券）
- ヨガ60 16:15-17:15 澤田 勇人

Bスタジオ
- エアロ2 10:00-10:50 道辺 圭一
- SOUL DANCE スクール60 11:20-12:20 YUCCO（有料）
- STYLE UP YOGA 45 12:40-13:25 構井 晃道（整理券）
- アロマヒーリング ストレッチ45 15:15-16:00 松山 登貴子
- RITMOS45 16:40-17:25 YOSHIE

Cスタジオ
- キッズ体育のミカタ キッズ (年少-年長) 09:45-10:45
- ストレッチ15 11:30-11:45
- メリハリ HIP 20 11:55-12:15 河村 大毅
- メリハリ ABS 20 12:25-12:45 河村 大毅

プール
- キッズスイミング キッズ・ジュニアスイマー (2才6ヶ月-) 09:45-10:45
- キッズスイミング キッズ・ジュニアスイマー (2才6ヶ月-) 10:45-11:45
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ (年中以上) 11:45-12:45
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ (年中以上) 12:45-13:45
- アクアミット+F30 14:15-14:45 潤
- アクアダンス30 14:55-15:25 潤
- 有料
- 基礎クロール/平泳ぎ 16:30-17:00 松田 崇史
- スイミングサークル1000 17:10-18:00 松田 崇史
- 4泳法 18:05-18:50 松田 崇史（有料）