2020年　グループエクササイズタイムスケジュール

10月 ティップネス木場店

※新型コロナウィ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

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	プールB
やさしいバレエ 10:30-11:15 柴田 真奈美	エアロ2 10:40～11:30 香山 尚道	ステージサイクル30 10：45～11：15 樋口 昭子	【有料】【予約】しなやか美ボディヨガ 10:30～11:30 室安 砂織	ベビー・キッズスイミング 10:30-11:30	アクアミット＋F30 11:35～12:05 佐藤 宣子
パワーラッシュ45 11:45-12:30 小谷 薫平	エアロ1 12:00～12:40 増井 久美子	ステージサイクル30 19：30～20：00 植松 龍太郎	【有料】【予約】リンパデトックスヨガ 12:00～13:00 亜彩	キッズスイミング キッズスイマー 15:30-16:30	アクアダンス30 12:15～12:45 佐藤 宣子
Care Yoga45 13:00-13:45 増井 久美子	BtoB バランス45 13:10～13:55 齋藤 由香里		【有料】【予約】美姿勢エクササイズ 13:30～14:30 樋口 昭子	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30-17:30	アクアオリジナル～ヌードル30～ 13:35～14:05 塚田 美香
メリハリBODY 14:15-14:45 春山 愛佳	キッズチアダンス キッズ 15:30-16:30		HOTLUX フリー利用60 15:00-16:00	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30-18:30	アクアダンス30 14:15～14:45 塚田 美香
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30-16:30	キッズチアダンス ジュニア 16:30-17:30		【有料】【予約】マグマヨーガ 骨盤調整 18:45～19:45 桜井 美恵	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30-19:30	【有料】【予約】4泳法 19:00～20:00 綿野 秀則
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30-17:30	キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30-18:30		【有料】【予約】マグマヨーガ デトックス 20:15～21:15 横田 美樹子		アクアダンス30 20:10～20:40 小堀 民子
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30-18:30	エアロ2 19:30～20:20 大谷 知加				
パワーラッシュ45 19:15-20:00 榊 梨乃	エアロ1 20:50～21:30 大谷 知加				
TRAINING CLUB 20:30-21:00 武藤 将徳					

火曜日

休館日

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	プールB
ヨガ45 10:30-11:15 杉崎 奈穂	エアロ2 10:45～11:35 横瀬 弘樹	ステージサイクル30 10：45～11：15 植松 龍太郎	【有料】【予約】マグマヨーガ デトックス 10:30～11:30 吉田 みゆき	ベビー・キッズスイミング 10:30-11:30	【有料】【予約】4泳法 10:30～11:30 綿野 秀則
ステップ2 11:50～12:40 横瀬 弘樹	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:05～12:50 石原 小夜子	ステージサイクル30 20：10～20：40 武藤 将徳	【有料】【予約】マグマヨーガ リラックス 12:00～13:00 原 ひとみ	キッズスイミング キッズスイマー 15:30-16:30	アクアミット＋F30 11:45～12:15 阿部 浩美
パワーラッシュ30 13:10-13:40 中山 由貴	ZONE 13:20～14:05 石原 小夜子		【有料】【予約】しなやか美ボディヨガ 13:30－14:30 鈴木 まり子	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30-17:30	アクアダンス30 12:25～12:55 阿部 浩美
STYLE UP YOGA 14:10-14:55 原 ひとみ	キックシェイプ45 19:20～20:05 佐藤 宣子		【有料】【予約】マグマヨーガ 骨盤調整 15:00～16:00 Mamii	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30-18:30	クロール入門20 14:10～14:30 綿野 秀則
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30-16:30	ファイティングラッシュ45 20:35～21:20 佐藤 宣子		【有料】【予約】マグマ ピラティス 19:00～20:00 横田 美樹子	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30-19:30	【有料】【予約】4泳法 14:35～15:35 綿野 秀則
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30-17:30			【有料】【予約】機能改善エクササイズ 20:30～21:30 中山 由貴		アクアミット＋30 19:40～20:10 栗山 秀一
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30-18:30					アクアダンス30 20:20～20:50 栗山 秀一
Care Yoga30 19:15-19:45 岩月 穂波					上級スイム コース開放 21：00～22：00
PILATES BODY MAKE30 20:15-20:45 岩月 穂波					

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	プールB
リフレッシュ体操45 10:30～11:15 屋宜 佐英子	エアロ1 10:30～11:10 江田 真代	ステージサイクル30 11：30～12：00 榊 梨乃	【有料】【予約】マグマヨーガ リラックス 10:45～11:45 ミエコ	キッズスイミング キッズスイマー 15:30-16:30	アクアミット＋F30 10:30～11:00 小堀 民子
ステップ１ 11:45～12:25 江田 真代	スリムボクシング30 11:40～12:10 櫻井 悠乃		【有料】【予約】マインドフローヨガ 12:30～13:30 小川 枝里	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30-17:30	アクアダンス30 11:10～11:40 小堀 民子
Functional Sequence YOGA 12:55-13:40 岩月 穂波	エイジレスワークアウト 12:40～13:25 鈴木 まり子		【有料】【予約】マグマヨーガ ベーシック 15:00～16:00 Asami	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30-18:30	【有料】【予約】4泳法 12:10～13:10 村川 敦彦
【有料】【予約】太極拳剣45 14：10～14：55 寿磨	HULAHULA 13:55～14:40 野崎 夏子		【有料】【予約】マグマヨーガ デトックス 19:15-20:15 内田 宗子	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30-19:30	【有料】【予約】めざせクロール25M 14:25-14:55 川崎 潤史
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30-16:30	【有料】【予約】フラダンス 15:10～16:10 野崎 夏子		HOTLUX フリー利用60 20:45-21:45		【有料】【予約】平泳ぎのキック 15:00-15:30 川崎 潤史
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30-17:30	エアロ２ 19:40～20:30 小宮 知子				【有料】【予約】泳ぎの基礎 19:30～20:00 麻生 剛弘
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30-18:30	【有料】【予約】ステップアップパワーヨガ 20:40～21:40 森田 昌治				【有料】【予約】スピードアップ60 20:10～21:10 麻生 剛弘
ヨガ45 19:15-20:00 森田 昌治					
パワーラッシュ45 20:30-21:15 武藤 将徳					

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	プールB
ストレッチ30 10:30-11:00 峯元 久美子	太極拳45 10:30-11:15 薄井 花音	ステージサイクル30 13：15～13：45 名嘉 友梨	【有料】【予約】機能改善エクササイズ 10:30～11:30 樋口 昭子	ベビー・キッズスイミング 10:30-11:30	フィンスイム30 10:15～10:45 村川 敦彦
シェイピング30 11:30～12:00 峯元 久美子	ベリーダンスフィットネス45 11:45-12:30 坂部 和佳子		【有料】【予約】マグマヨーガ デトックス 12:00～13:00 阪本 のりこ	キッズスイミング キッズスイマー 15:30-16:30	【有料】【予約】4泳法 10:55～11:55 村川 敦彦
ステップ１ 12:45～13:25 坂部 和佳子	HULAHULA 13:00-13:45 小林 賀章		【有料】【予約】マグマヨーガ ベーシック 13:30～14:30 AZUSA	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30-17:30	【有料】【予約】コンディショニング水泳 12:05～13:05 村川 敦彦
バレエ45 13:55～14:40 八木 真梨子	キッズ ストリートダンス キッズ 15:30-16:30		【有料】【予約】リンパデトックスヨガ 15:00～16:00 AZUSA	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30-18:30	アクアミット＋F30 13:40～14:10 寺本 強
【有料】【予約】バレエ センタースクール 15:10～16:10 八木 真梨子	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:30-17:30		【有料】【予約】マグマヨーガ 骨盤調整 19:15～20:15 吉田 みゆき	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30-19:30	アクアダンス30 14:20～14:50 寺本 強
ステップ2 19:30～20:20 森山 誠子	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30-18:30				スイムトレーニング30 18:45～19:15 川崎 潤史
パワーラッシュ45 20:50-21:35 長元 優芽	ベリーダンスフィットネス45 19:20-20:05 サトウ タカコ				【有料】【予約】基礎4泳法 19:30～20:30 川崎 潤史
	エアロ２ 20:35～21:25 森山 誠子				

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	プールB
キッズ 体育のミカタ キッズ 10:15-11:15	エアロ1 10:35～11:15 横瀬 弘樹	ステージサイクル30 16：00～16：30 長元 優芽	【有料】【予約】マグマヨーガ デトックス 9:30～10:30 金親 佐知子	キッズスイミング キッズスイマー 9:15-10:15	
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:15-12:15	エアロ2 11:45～12:35 横瀬 弘樹		【有料】【予約】しなやか美ボディヨガ 11:00-12:00 岩月 穂波	キッズスイミング キッズ・ジュニアⅠ ジュニアⅡ 10:15-11:15	
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:15-13:15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:55～15:40 三木田 和佳奈		【有料】【予約】マグマヨーガ リラックス 12:30-13:30 Asami	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 11:15-12:15	
ANIMAL ENERGY45 13:45-14:30 岩月 穂波	ファイティングラッシュ45 16:20～17:05 植松 龍太郎		【有料】【予約】マグマヨーガ 骨盤調整 14:00～15:00 内田 宗子	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 12:15-13:15	
Care YOGA45 15:00-15:45 岩月 穂波	【有料】【予約】STEP スキルアップ 初中級編 17:35～18:35 三木田 和香奈		【有料】【予約】脂肪燃焼ヨガ 15:30～16:30 鈴木 まり子	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 13:15-14:15	
ステップ1 16:15～16:55 三木田 和佳奈			【有料】【予約】セラピーボール 17:00～18:00 長元 優芽	キッズスイミング キッズスイマー 14:30-15:30	
パワーラッシュ45 17:25～18:10 植松 龍太郎				キッズスイミング キッズ・ジュニアⅠ ジュニアⅡ 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Ⅲ 17:30-18:30	

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	プールB
メリハリBODY 10:00-10:30 春山 愛佳	太極拳45 10:15-11:00 寿磨	ステージサイクル30 11：45～12：15 春山 愛佳	【有料】【予約】脂肪燃焼ヨガ 9:30～10:30 岩月 穂波		ストレッチアクア30 10:20～10:50 栗山 秀一
HATHA YOGA ディープブレスフロウ45 11:00-11:45 三木田 和香奈	HIPHOP45 11:30～12:15 小川 ゆり		【有料】【予約】マグマヨーガ リラックス 11:00～12:00 加藤 智枝		アクアダンス30 11:00～11:30 栗山 秀一
FULLSTEP MOVEMENT 12:15-13:00 岩月 穂波	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:45～13:30 小川 ゆり		【有料】【予約】リンパデトックスヨガ 12:30～13:30 三木田 和香奈		【有料】【予約】初・中級ワンポイントレッスン 12:15～13:15 川崎 潤史
SQUEEZE YOGA 13:30-14:00 岩月 穂波	Diet Club30 14:00～14:30 春山 愛佳		【有料】【予約】マグマヨーガ デトックス 14:00-15:00 AZUSA		上級スイム コース開放 14：00～15：00
パワーラッシュ45 14:30-15:15 名嘉 友梨	スリムボクシング45 15:00～15:45 櫻井 悠乃		【有料】【予約】マグマヨーガ 骨盤調整 15:30～16:30 AZUSA		
【有料】【予約】フラメンコ 15:45～16:45 YURIYA	ファイティングラッシュ45 16:15～17:00 櫻井 悠乃		HOTLUX フリー利用60 17:00-18:00		