2020年　グループエクササイズタイムスケジュール（特別版）

6月 ティップネス小岩店

※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	プール
08:00			
15			
30			
45			
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30			
45			
11:00	ヨガ45 10:45～11:30 千葉　博美		
15			
30			
45			
12:00	気功45 12:00～12:45 広瀬　純子		
15			
30			
45			
13:00			
15			
30	HULAHULA 13:15～14:00 naho		
45			
14:00			
15			無料スイミングスクール～初めての4泳法～ 14:10～14:55 大崎　拓朗
30			
45	パワーラッシュ45 14:30～15:15 柴田　雅		
15:00			
15			
30			
45		キッズバレエ キッズ 15:30～16:30	
16:00	Care Yoga45 15:45～16:30 長谷川　昌美		
15			
30			
45		キッズバレエ ジュニアⅠ 16:30～17:30	
17:00	美姿勢 ワークアウト45 17:00～17:45 潮見　裕子		
15			
30			
45		キッズバレエ ジュニアⅡ 17:30～18:30	
18:00			
15			
30	STYLE UP YOGA45 18:15～19:00 金親　佐知子		
45			
19:00			
15			
30			
45	ベリーダンス フィットネス 19:30～20:15 庭月野　りよ		
20:00			
15			
30			
45			
21:00			

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
08:00			
15			
30			
45			
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30			アクアダンス30 10:30～11:00 加藤　智枝
45			
11:00	太極拳45 10:45～11:30 鈴木　咲子		
15			
30			
45			
12:00	SQUEEZE YOGA30 12:00～12:30 杉野　久美子		
15			
30			
45			
13:00			
15			
30	アロマヒーリング ストレッチ45 13:15～14:00 MIDORI		アクアミットF30 13:15～13:45 新谷　雪乃
45			
14:00			アクアダンス30 13:55～14:25 新谷　雪乃
15			
30			
45	はじめてバレエ30 14:30～15:00 去石　有智子		
15:00			
15			無料スイム トレーニング60 15:00～16:00 松永　和夫
30			
45	HATHAYOGA ディーププレス フロウ45 15:30～16:15 内田　宗子	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	
16:00			
15			
30		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	
45			
17:00	シェイピング30 17:20～17:50 櫻庭　春樹		
15			
30			
45		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	
18:00			
15			
30	HULAHULA 18:20～19:05 今村　裕子		
45			
19:00			
15			無料スイミング スクール ～初級4泳法～ 19:00～19:45 福井　淳一
30			
45	ヨガ45 19:35～20:20 小林　賀章		
20:00			
15			
30			
45			
21:00			

水曜日

休館日

木曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
08:00			
15			
30			
45			
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30	はじめてラテン30 10:30～11:00 鉄川　恵美		
45			
11:00			
15			
30	PILATES Inner Design45 11:30～12:15 小林　亮子		無料初級ワンポイントスクール 11:30～12:15 福井　淳一
45			
12:00			
15			
30	お腹シェイプ 12:45～13:00		
45			
13:00			
15			
30	はじめて ジャズダンス30 13:30～14:15 AKI		アクアミットF30 13:20～13:50 栗山　秀一
45			
14:00			
15			アクアダンス30 14:00～14:30 栗山　秀一
30	美姿勢 ワークアウト45 14:45～15:30 森山　誠子		
45			無料初めてでも安心！ゆっくり綺麗に4泳法 14:45～15:30 栗山　秀一
15:00			
15			
30			
45	ヨガ45 16:00～16:45 江口　わこ	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	
16:00			
15			
30		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	
45			
17:00	メリハリHIP 17:20～17:40		
15			
30	メリハリABS 17:40～18:00		
45		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	
18:00			
15			
30	パワーラッシュ45 18:30～19:15 土倉　英丈		
45			
19:00			
15			
30			
45	アロマヒーリング ストレッチ45 19:45～20:30 DAISUKE		
20:00			
15			
30			
45			
21:00			

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
08:00			
15			
30			
45			
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30	アクティブ ストレッチ 10:30～11:00 島田　志緒		
45			
11:00			クロール20 11:00～11:20 岡田　祥代
15			
30			フィンスイム20 11:30～11:50 岡田　祥代
45	ヨガ45 11:30～12:15 今井　圭子		
12:00			
15			
30			
45	ベリーダンス フィットネス 12:45～13:30 十二町　絵梨子		
13:00			
15			
30			
45	PILATES Inner Design45 14:00～14:45 尚武		アクアダンス30 14:15～14:45 蓮　三恵
14:00			
15			
30			
45	太極拳45 15:15～16:00 山路　順子		無料スイム トレーニング60 15:15～16:15 福井　淳一
15:00			
15			
30		キッズ ストリートダンス キッズ 15:30～16:30	
45	PILATES BODY MAKE45 16:30～17:15 森山　誠子		
16:00			
15			
30		キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30	
45			
17:00			
15			
30		キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30	
45	アロマヒーリング ストレッチ45 18:00～18:45 石原　小夜子		無料ステップアップスクール45 18:00～18:45 村松　照子
18:00			
15			
30			
45	パワーラッシュ45 19:15～20:00 高橋　優也		無料マスターストレーニング30 19:00～19:30 村松　照子
20:00			
15			
30			
45			
21:00			

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
08:00			
15			キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 8:00～9:00
30			
45			
09:00			
15			キッズスイミング キッズスイマー 9:00～10:00
30			
45			
10:00			
15			キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 10:00～11:00
30	PILATES BODY MAKE30 10:30～11:00 佐藤　恭子	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:15～11:15	
45			
11:00			ベビースイミング 45 11:00～11:45
15			
30	SQUEEZE YOGA30 11:30～12:00 佐藤　恭子	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:15～12:15	
45			
12:00			
15			
30		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:15～13:15	アクアダンス30 12:20～12:50 塚田　美香
45	ヨガ45 ～ヴィンヤサ～ 12:30～13:15 森田　昌治		
13:00			
15			無料ウォーク＆ジョグ～姿勢調整～ 13:00～13:30 塚田　美香
30			
45			
14:00	はじめてバレエ30 13:45～14:15 小野　朝子		無料初中級 クロール 13:45～14:30 福井　淳一
15			
30			
45	パワーラッシュ45 14:45～15:30 高橋　優也		
15:00			
15			
30			
45			
16:00	シェイピング30 16:00～16:30 高橋　優也		
15			
30			
45			無料スキルアップ 4泳法 16:30～17:30 福井　友弥
17:00	アクティブ ストレッチ 17:00～17:30 櫻庭　春樹		
15			
30			
45			
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
15			
30			
45			
20:00			
15			
30			
45			
21:00			

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
08:00			
15			
30			
45			
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30	HULAHULA 10:30～11:15 内田　宗子		
45			
11:00			
15			
30			
45	STYLE UP YOGA 11:45～12:30 前野　弘治		
12:00			
15			無料スイミングスクール～ワンポイント泳法スクール～ 12:00～12:45 福井　淳一
30			
45			
13:00	パワーラッシュ45 13:00～13:45 荒川　由美		
15			
30			
45			
14:00			
15			
30	ヨガ45 14:15～15:00 HIRO		
45			
15:00			
15			
30			
45	PILATES Inner Design45 15:30～16:15 伊地知　義生		
16:00			
15			
30			
45			
17:00	はじめてバレエ30 16:45～17:15 去石　有智子		
15			
30			
45			
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
15			
30			
45			
20:00			
15			
30			
45			
21:00			