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 ティップネス国領店

※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

休館日

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
ヨガ75 10:00-11:15 megumi			
BtoBストレッチ45 11:45-12:30 MIKIKO			マタニティスイム 11:05-12:05
アロマヒーリングストレッチ45 13:00-13:45 金城　美野			【有料】 スイムスクール初級4泳法 13:00～13:45 藤内　望
Vinyasa Yoga45 14:15-15:00 金城　美野			アクアオリジナル45　～ミット～ 14：20-15：05 藤崎　章子
キッズ チアダンス	キッズバレエ		キッズ スイミング
キッズ チアダンス	キッズバレエ	キッズ 空手	キッズ スイミング
キッズ チアダンス	キッズバレエ	キッズ 空手	キッズ スイミング
	キッズバレエ スキルアップ	キッズ チアダンス	キッズ スイミング
パワーラッシュ45 19:45-20:30 岡田　杏奈			

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
ヨガ60 10:00-11:00 堀米　ちひろ			
PILATES Inner Design45 11:30-12:15 堀米　ちひろ			ベビースイミング 11:00～11:45
太極拳60 ～24式～ 12:45-13:45 勝須　順子			アクアオリジナル45 13:20～14:05 滝澤　由久子
はじめてバレエ30 14:15-14:45 石川　実和子			キッズ スイミング
キッズ 体育のミカタ		キッズ 卓球	キッズ スイミング
キッズ 体育のミカタ	キッズ ストリートダンス	キッズ 卓球	キッズ スイミング
キッズ 体育のミカタ	キッズ ストリートダンス	キッズ 卓球	キッズ スイミング
CareYoga30 19:00-19:30 藤崎　章子	キッズ ストリートダンス		キッズ スイミング
パワーラッシュ30 20:00-20:30 桃田　薫			アクアダンス30 19:50-20:20 藤崎　章子

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
BtoBストレッチ45 10:15-11:00 相馬　絵美			ベビースイミング 11:00～11:45
PILATES BODY MAKE45 11:30-12:15 坂部　和佳子			
HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 12:45-13:30 坂部　和佳子			
シェイビング30 14:15-14:45 桃田　薫	介護予防教室 13:30～14:30 ※別途申込必要		【有料】 スイムスクール 初・中級 14:15～15:00 藤内　望
			【有料】ｽｲﾑﾋﾞﾙﾄﾞ 15:05～15:25 松井 秀太
キッズ 体育のミカタ	キッズバレエ	キッズ チアダンス	キッズ スイミング
キッズ 体育のミカタ	キッズバレエ	キッズ チアダンス	キッズ スイミング
キッズ 体育のミカタ	キッズバレエ	キッズ チアダンス	キッズ スイミング
PILATES BODY MAKE45 19:30-20:15 Fumika		キッズ チアダンス	キッズ スイミング

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
美姿勢ワークアウト 10:00-10:45 松山　登貞子			【有料】 スイムスクール 中級 14:15～15:00 藤内　望
パワーラッシュ30 11:45-12:15 吉元　麻衣子			ベビースイミング 11:00～11:45
Vinyasa Yoga60 13:00-14:00 吉田　季久美			マタニティヨガ 12:05～13:05 浅井　貞子 江口　由紀
Care Yoga30 14:30-15:00 吉田　季久美			アクアオリジナル45 13:20～14:05 浅井　貞子
キッズ 体育のミカタ	キッズ ダンス	キッズ 新体操	キッズ スイミング
キッズ 体育のミカタ	キッズ ダンス	キッズ 新体操	キッズ スイミング
キッズ 体育のミカタ	キッズ ダンス	キッズ 新体操	キッズ スイミング
はじめてバレエ30 19:00-19：30 田島　由佳		キッズ ダンス中級	キッズ スイミング
アロマヒーリングストレッチ30 20:00-20:30 石十嵐　美奈子			

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
	キッズ 体育のミカタ		キッズ スイミング
【整理券】 ヨガ75 10:15-11:30 高屋　由紀子	キッズ 体育のミカタ		キッズ スイミング
アロマヒーリングストレッチ30 12:00-12:30 土屋　朋子	キッズ 体育のミカタ		キッズ スイミング
コンディショニングオリジナル４５ 13:00-13:45 柴崎　恵理子			キッズ スイミング
はじめてジャズダンス30 14:15-14:45 島崎　恵理子			
BtoBストレッチ45 15:15-15:45 飯室　有希子			キッズ スイミング
パワーラッシュ45 16:30-17:15 佐々木　夏希			キッズ スイミング
			キッズ スイミング
			キッズ スイミング

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
	キッズ 体育のミカタ		キッズ スイミング
ヨガ45 11:00-11:45 白石　貴子	キッズ 体育のミカタ		キッズ スイミング
ベリーダンスフィットネス 12:15-13:00 佐藤　澄香	キッズ 体育のミカタ		キッズ スイミング
パワーラッシュ45 13:30-14:15 田中　拓			ベビースイミング 13:30～14:15
HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 14:45-15:30 大森　勝子			【有料】ｽｲﾑﾋﾞﾙﾄﾞ 14:30～14:50 松井 秀太
Care Yoga30 16:00-16:30 大森　勝子			【有料】ｼｪｲﾋﾞﾝｸﾞｱｸｱｴｸｻｲｽ 15:15～15:45 松井秀太
はじめてバレエ 17:00～17:30 北村　三佳子			