2024年 4月 グループエクササイズタイムスケジュール

ティップネス大泉学園店

暫定版〔2/25〕

スケジュール表　撮影可

※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。
※祝日は特別スケジュールとなります
※定員縮小のため通常営業時よりも参加人数を制限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
【MOVE BODY】SHAPE30 10:10～10:40 Rei	気功45 10:00～10:45 弘澤　成美	
エアロ１ 11:00～11:40 Rei	太極拳45 11:00～11:45 弘澤　成美	【有料】泳ぎ込みスクール 10:45～11:15 千名原　忍
ダンスエアロ45 11:55～12:40 藤野　慎士	カラダしぼるYOGA30 12:00～12:30 森田　麻衣	アクアダンス45 11:30～12:15 千名原　忍
ZUMBA 12:55～13:40 森田　麻衣	エアロ２ 12:55～13:45 藤野　慎士	【有料】フィンスクール 12:30～13:15 千名原　忍
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:00～14:45 森田　麻衣	【MOVE BODY】FIGHT30 14:00～14:30 中島　拓郎	フィンコース３０ 13:30～14:00
	【有料】バレエレッスン 14:50～16:05 北村　三佳子	
キッズ 体育のミカタキッズ 15:30～16:30		キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30
キッズ 体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ ストリートダンスジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
キッズ 体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ ストリートダンスジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 18:30～19:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30
NEW 【MOVE BODY】DANCE45 19:45～20:30 井上　惠	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 19:45～20:30 八木　真梨子	【有料】スイミングスクール 19:40～20:25 千名原　忍
【MOVE BODY】CONDITION45 20:45～21:30 八木　真梨子	HULA HULA 20:45～21:30 井上　惠	【有料】水中ウォーキングスクール 20:30～21:00 千名原　忍
	【有料】HULA HULA 21:35～22:05 井上　惠	フィンコース３０ 21:00～21:30

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 10:05～10:50 勝田　真有	HULA HULA 10:10～10:55 井出　涼子	ベビー スイミング 10:15～11:00
BAILA BAILA45 11:15～12:00 Eririn	カラダしぼる YOGA45 11:10～11:55 勝田　真有	アクアミット+F30 11:20～11:50 大和田　貴子
【MOVE BODY】POWER30 12:20～12:50 中島　拓郎	NEW 【MOVE BODY】DANCE30 12:15～12:45 Eririn	アクアダンス30 12:00～12:30 大和田　貴子
エアロ１ 13:15～13:55 吉川　温子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:05～13:50 Eririn	はじめてスイム20 13:05～13:25 米野　拓人
エアロ２ 14:10～15:00 吉川　温子		テクニカルスイム45 13:30～14:15 米野　拓人
		フィンコース３０ 14:30～15:00
キッズ 体育のミカタキッズ 15:30～16:30		キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30
キッズ 体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30	ジャイアンツ ヴィーナスダンス スクールリトル ヴィーナス 17:10～18:10	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
キッズ 体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30	ジャイアンツ ヴィーナスダンス スクールリトル ヴィーナス18:10～19:10	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
【MOVE BODY】POWER30 19:35～20:05 井上　惠	ベリーダンス フィットネス 19:25～20:10 相沢　香	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30
【MOVE BODY】FIGHT45 20:25～21:10 井上　惠	ZUMBA 20:25～21:10 SATO	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:25～22:10 相沢　香		

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ステップ１ 10:00～10:40 井出　涼子	太極拳60 10:00～11:00 弘澤　成美	ベビー スイミング 10：15～11:00
エアロ２ 11:00～11:50 井出　涼子	【MOVE BODY】CONDITION30 11:15～11:45 加藤　智枝	
カラダほぐす YOGA45 12:05～12:50 加藤　智枝	有料　バレエ 12:00～13:00 山口　嘉子	アクアダンス30 12:40～13:10 大嶌　美帆
健康エール30 13:10～13:40 松本　萌	はじめて ジャズダンス 13:15～13:45 茂田　篤子	アクアミット+F30 13:20～13:50 大嶌　美帆
ヨガ60 14:00～15:00 竹内　正子	【有料】ジャズダンス75 14:00～15:15 茂田　篤子	スイミング サークル45 14:10～14:55
キッズ 体育のミカタキッズ 15:30～16:30	キッズバレエキッズ 15:30～16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30
キッズ 体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズバレエジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
キッズ 体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズバレエジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30
マーシャルワークアウト45 19:20～20:05	【MOVE BODY】CONDITION45 19:20～20:05 金子　千夏	
【MOVE BODY】SHAPE45 20:25～21:10 金子　千夏		【有料】最新スイムテクニックマスター 20:10～21:00 河本　耕平

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
エアロ１ 10:10～10:50 今村　恵子	カラダほぐす YOGA45 10:05～10:50 Eririn	【有料】スイミングスクール 10:25～11:10 浜田　貴夫
ZUMBA 11:10～11:55 今村　恵子	【MOVE BODY】CONDITION45 11:05～11:50 Eririn	【有料】スイミングスクール 11:10～11:55 鈴木　さやか
【MOVE BODY】POWER30 12:25～12:55 井上　惠	【有料】ジャズダンス（第1･3･5）バーストレッチ（第2･4）） 12:10～13:10 茂田　篤子	アクアダンス45 12:10～12:55 鈴木　さやか
HULA HULA 13:15～14:00 井上　惠	BASE WALK30 13:30～14:00 金子　千夏	スイミング サークル60 13:15～14:15
アロマヒーリング ストレッチ45 14:20～15:05 ＭＩＷＡ	【有料】HULA HULA 14:20～14:50 井上　惠	【有料】スイミングスクール 14:30～15:15 浜田　貴夫
キッズ 体育のミカタキッズ 15:30～16:30	キッズストリート ダンスキッズ 15:30～16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30
キッズ 体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズストリート ダンスジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
キッズ 体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズストリート ダンスジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
【MOVE BODY】FIGHT30 19:30～20:00 松本　萌	カラダしぼる YOGA45 19:25～20:10 金子　千夏	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30
【MOVE BODY】POWER45 20:25～21:10 金子　千夏	骨盤リズム ダイエット30 20:30～21:00 黒田　珠代	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:25～22:10 黒田　珠代	NEW FAST WALK30 21:30～22:00 金子　千夏	フィンコース３０ 21:10～21:40

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
		キッズ スイミングキッズスイマー 09:45～10:45
キッズ 体育のミカタジュニアⅠ 10:15～11:15	ヨガ60 10:00～11:00 加藤　智枝	キッズ スイミングキッズスイマー 10:45～11:45
キッズ 体育のミカタジュニアⅡ 11:15～12:15	NEW 【MOVE BODY】DANCE45 11:20～12:05 金子　千夏	キッズ スイミングジュニアスイマーⅠ 11:45～12:45
エアロ１ 12:40～13:20 市川　和子	カラダしぼる YOGA45 12:25～13:10 桑原　美幸	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 12:45～13:45
【MOVE BODY】POWER30 13:45～14:15 川松　夏海	骨盤リズム ダイエット45 13:35～14:20 市川　和子	キッズスイミング キッズスイマー 14:00～15:00
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:45～15:30 山本　あゆ美	【MOVE BODY】CONDITION45 14:40～15:25 ｔａｅ	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 15:00～16:00
ZUMBA 15:50～16:35 Shun	マットピラティス45 15:45～16:30 ｔａｅ	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 16:00～17:00
【有料】ラテンダンス 16:50～17:50 Shun	【有料】バレエ 16:45～17:45 福島　由紀子	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 17:00～18:00
	【有料】バレエポワント20 17:55～18:15 福島　由紀子	【有料】中級バタフライ 18:05～18:50 下地　愛実
	【有料】バレエ　ヴァリエーション30 18:25～18:55 福島　由紀子	【有料】マスターズスクール 19:00～20:00 下地　愛実
		スイミング サークル30 20:05～20:35

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
		キッズ スイミングキッズスイマー 09:45～10:45
エアロ２ 10:10～11:00 増渕　勇	【有料】バレエ 10:05～11:05 谷口　裕子	キッズ スイミングキッズスイマー 10:45～11:45
ステップ１ 11:20～12:00 増渕　勇	カラダほぐす YOGA45 11:25～12:10 飯高　友佳子	キッズ スイミングジュニアスイマーⅠ 11:45～12:45
HULA HULA 12:25～13:10 足立　圭子	【MOVE BODY】FIGHT30 12:30～13:00 金子　千夏	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 12:45～13:45
ZUMBA 13:30～14:15 足立　圭子	ヨガ45 13:30～14:15 横田　美樹子	キッズスイミング キッズスイマー 14:00～15:00
【MOVE BODY】CONDITION30 14:30～15:00 金子　千夏		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 15:00～16:00
【MOVE BODY】POWER45 15:20～16:05 中島　拓郎	【有料】ピラティス＆ヤムナ 15:05～16:05 足立　圭子	
【MOVE BODY】FIGHT45 16:25～17:10 中島　拓郎	ダンス基礎30 16:25～16:55 芝　純一	アクアダンス45 16:30～17:15 寺本　強
	【有料】ハウスダンス90 17:10～18:40 芝　純一	スイミング サークル45 17:30～18:15
		フィンコース３０ 18:25～18:55