2021年 【時短営業】 臨時 グループエクササイズタイムスケジュール

3月

ティップネス二俣川店

時短営業期間中のみ。解除後は通常スケジュールとなります。

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA	プールB
3２式 太極拳 10:00～10：45 佐藤 善恵	エアロ１ 10:05～10:45 今井 薫		初級スイム/バタフライ 9:50～10:20 江波 久美子	ベビースイミング ベビー45 10:30～11:15
ヨガ60 11:15～12:15 江口 わこ	筋活体操 11:30～11:45 白瀬 真梨 筋活体操 11:45～12:00 白瀬 真梨		初中級 スイムスクール ～4泳法～ 11:10～12:10 江波 久美子 [有][予]	キッズスイミング キッズスイマーⅠ 11:30～12:30
エアロ２ 12:45～13:35 Satomi	HULA HULA 12:40～13:25 藤岡 真由	ヨガ スクール60 12：30～13：30 江口 わこ [有][予]	中上級 スイムスクール 12:15～13:15 江波 久美子 [有][予]	
アロマヒーリング ストレッチ45 14:05～14:50 Satomi	メリハリ UPPER BODY 14:00～14:20 メリハリ HIP 14:35～14:55		アクア サーキット45 13:25～14:10 滝澤 由久子 アクアミット・ベーシック 14:20～14:40 渋谷 久美 バタフライ入門30 14:45～15:15 渋谷 久美	
	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズダンス 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
エアロ２ 18:45～19:35 望月 美貴	カラダほぐす YOGA30 19:15～19:45 TOMO	キッズダンス ジュニアⅢ 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

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA	プールB
ヨガ60 10:00～11:00 川口 光世	シェイピング45 10:00～10:45 原田 真成	初級者 バレエ75 9:50～11:05 去石 有智子[有]	楽しく浮かんで 9:50～10:20 南雲 和彦[有][予] ４泳法入門/平泳ぎ 10:25～10:55 南雲 和彦	
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:30～12:15 藤岡 真由	エイジレス ワークアウト 11:15～12:00 奈良 夢		初中級 スイムスクール ～平泳ぎ～ 11:00～12:00 南雲 和彦 [有][予]	
カラダほぐす YOGA 12:45～13:30 下郡山 育江	スリムボクシング30 12:30～13:00 原田 真成		アクアダンス45 12:15～13:00 小川 万里	
	メリハリ ABS 13:35～13:55		ウォーキングダンス 13:10～13:40 小川 万里	
ZUMBA 14:00～14:45 片岡 玲子			中級 スイム60 14:15～15:15 佐々木 佑太	
	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
ベリーダンス フィットネス 18:50～19:35 小石 光子	ファイティング ラッシュ45 19:00～19:45 大崎 冬三香	キッズバレエ ジュニアⅢ 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

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA	プールB
			ウォーク&ﾊﾞｯｸｽﾀﾞｰ・ﾍﾞｰｼｯｸ 9:50～10:10 渋谷 久美	
カラダほぐす YOGA 10:00～10:45 satoeri	やさしい バレエ 10:05～10:50 去石 有智子		クロール30 10:15～10:45 渋谷 久美	
シェイピング30 11:15～11:45 大崎 冬三香	やさしい センターレッスン 11:05～11:50 去石 有智子[有]		初中級 スイムスクール ～クロール～ 10:50～11:50 南雲 幸子 [有][予]	スイム撮影会 月1回開催 10:50～11:50 江波 久美子 [有][予]
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15～13:00 奈良 夢	ステップⅠ 12:30～13:10 岩野 里美	ヴァリエーション クラス 12:05～12:35 去石 有智子[有] ボワントスクール 12:50～13:20 去石 有智子[有]	マスターズ 12:00～13:00 江波 久美子 [有][予]	
BAILA BAILA45 13:30～14:15 ハルナ	PILATES Inner Design45 13:40～14:25 岩野 里美		アクアダンス30 13:10～13:40 中村 文保 アクアミット+F30 13:50～14:20 中村 文保	
パワー ラッシュ45 14:50～15:35 大崎 冬三香				
	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	キッズダンス キッズ・ジュニア 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
パワーラッシュ30 19:05～19:35 小西 満利奈	ヨガ45 ピンヤサスタイル 19:00～19:45 斉藤 朋子	キッズダンス ジュニアⅢ 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

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA	プールB
BAILA BAILA45 10:00～10:45 笠松 祐子	PILATES BODY MAKE45 10:15～11:00 佐々木 勝浩		初中級 スイムスクール ～バタフライ～ 10:30～11:30 南雲 幸子 [有][予]	ベビースイミング ベビー45 10:30～11:15
ZUMBA 11:15～12:00 笠松 祐子	エアロ1 11:30～12:10 佐々木 勝浩		平泳ぎ入門30 11:45～12:15 渋谷 久美	キッズスイミング キッズスイマーⅠ 11:30～12:30
アロマヒーリング ストレッチ45 12:30～13:15 中西 郁代	美カラテFit 12:40～13:25 星 雄輝		初中級スイム 平泳ぎ 12:20～12:50 渋谷 久美	
42式 太極拳45 13:45～14:30 斉藤 恵美	メリハリ HIP 13:45～14:05		アクア ダンス45 13:00～13:45 柿島 由香	水中ウォーキング 14:00～14:30 柿島 由香[有・予]
ベリーダンス フィットネス 15:00～15:45 小石 光子			中級 スイム60 14:15～15:15 佐々木 佑太	
	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
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 18:50～19:35 今井 薫	カラダほぐすYOGA 19:00～19:45 戸原 千波	キッズバレエ ジュニアⅢ 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

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA	プールB
		キッズ空手 ジュニア 9:00～10:00		
エアロ２ 10:00～10:50 松尾 紀正	４８式 太極拳45 10:15～11:00 山田 信子	キッズ空手 ジュニア 10:00～11:30		キッズスイミング キッズ・ジュニアⅠ 9:30～10:30
ステップ２ 11:20～12:10 satoeri	コンディショニング45 11:35～12:20 松尾 紀正			キッズスイミング キッズ・ジュニアⅡ 10:30～11:30
PILATES BODY MAKE45 12:40～13:25 佐々木 勝浩	メリハリ ABS 13:00～13:20	キッズチアダンス キッズ 11:40～12:40 キッズチアダンス ジュニアⅠ 12:40～13:40		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 11:30～12:30
キック シェイプ45 13:55～14:40 大崎 冬三香	アロマヒーリング ストレッチ45 14:05～14:50 佐々木 勝浩	キッズチアダンス ジュニアⅡ 13:40～14:40		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 12:30～13:30
パワー ラッシュ45 15:10～15:55 原田 真成	キッズチアダンス 選抜90 15:00～16:30	キッズバレエ キッズ 14:50～15:50		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 13:30～14:30
HATHA YOGA ティーブ ブレス フロウ45 16:25～17:10 澤田 麻未	キッズチアダンス 選抜90 16:30～18:00	キッズバレエ ジュニアⅠ 15:50～16:50 キッズバレエ ジュニアⅡ 16:50～17:50		キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30
BAILA BAILA45 17:40～18:25 小石 光子		キッズバレエ ジュニアⅢ 17:50～18:50		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
	やさしい バレエ 18:45～19:30 筧田 美由紀			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

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA	プールB
ヨガ45 10:00～10:45 登録なし	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:05～10:50 森川 由美子	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:30～10:30		ベビースイミング ベビー45 9:30～10:15
BAILA BAILA45 11:15～12:00 渡辺 藤美恵		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:30～11:30	初中級 スイムスクール ～バタフライ～ 11:00～12:00 南雲 幸子 [有][予]	キッズスイミング キッズ・ジュニアⅠ 10:30～11:30
		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:30～12:30		キッズスイミング キッズ・ジュニアⅡ 11:30～12:30
ZUMBA 12:30～13:15 片岡 玲子	STYLE UP YOGA 12:20～13:05 Mayumi	キッズ 体育のミカタ キッズ 12:30～13:30		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 12:30～13:30
スリムボクシング30 14:00～14:30 寺尾 善自	身体機能向上スクール 13:35～14:20 片岡 玲子 [有]	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 13:30～14:30		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 13:30～14:30
ファイティング ラッシュ45 15:10～15:55 原田 真成	フリースタイル ダンス45 15:00～15:45 ERINA		ウォーターラッシュ 15:00～15:30 白瀬 真梨	
美姿勢 ワークアウト 16:25～17:10 澤田 麻未	フリースタイルダンス 有料クラス30 16:00～16:30 ERINA [有] メリハリ UPPER BODY 16:50～17:10		スイムドリル60 16:20～17:20	
ヨガ45 17:40～18:25 澤田 麻未	メリハリ HIP 17:25～17:45			

定員	静的プログラム	動的プログラム
Aスタジオ	47名	45名
Bスタジオ	32名	30名

※バレエ Bスタジオ 33名 Cスタジオ 18名
※パワーラッシュ Aスタジオ 40名
※ステップ Aスタジオ 40名

【スタジオ参加方法についてご案内】
A.B両スタジオ全レッスン整理券クラスとなります。
（ショートレッスン メリハリ、プレスレッチ、筋活体操、TRAINING CLUB、有料レッスン、プール除く）
整理券取得・参加方法・注意点をご確認の上ご参加お願いします。
《整理券取得方法》
・レッスン開始60分前から5Fジムカウンターにて A・Bスタジオの整理券を配布します。
・開店から一つ目のクラスは9：35より3F非常階段入口にて配布します。