

【喜多見店】 11月23日 (土) 祝日スケジュール 更新日: 11/11

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	アクア
9:30					
9:35					アクアミット+F
9:40			体育のミカタ		9:15~10:00
9:45			キッズ		小堀 民子
9:50			9:10~10:10		
9:55					
10:00					
10:05	ヨガ60	MAT PILATES45			
10:10	9:35~10:35	9:50~10:35			
10:15	sayaka	伊地知 義生			
10:20					
10:25					
10:30					
10:35			体育のミカタ		キッズ
10:40			ジュニア I		スイミング
10:45			10:10~11:10		キッズ
10:50				スタートFITヒップ	10:10~11:10
10:55				10:45~11:05	
11:00					
11:05	【MOVE BODY】	ヒーリングストレッチ30			
11:10	DANCE45	10:50~11:20			
11:15	10:55~11:40	伊地知 義生			
11:20	sayaka				
11:25					
11:30			体育のミカタ		キッズ
11:35			ジュニア II		スイミング
11:40			11:10~12:10		キッズ
11:45				スタートFITお腹	11:10~12:10
11:50				11:15~11:35	
11:55					
12:00					
12:05		ZUMBA (50分)			
12:10		11:50~12:40			
12:15		有里巴			
12:20					
12:25			体育のミカタ		キッズ
12:30			ジュニア III		スイミング
12:35			12:10~13:10		ジュニア I
12:40					12:10~13:10
12:45					
12:50					
12:55					
13:00					
13:05					
13:10					
13:15					
13:20					
13:25					
13:30					
13:35					
13:40					
13:45					
13:50					
13:55					
14:00					
14:05					
14:10					
14:15					
14:20					
14:25					
14:30					
14:35					
14:40					
14:45					
14:50					
14:55					
15:00					
15:05					
15:10					
15:15					
15:20					
15:25					
15:30					
15:35					
15:40					
15:45					
15:50					
15:55					
16:00					
16:05					
16:10					
16:15					
16:20					
16:25					
16:30					
16:35					
16:40					
16:45					
16:50					
16:55					
17:00					
17:05					
17:10					
17:15					
17:20					
17:25					
17:30					
17:35					
17:40					
17:45					
17:50					
17:55					
18:00					
18:05					
18:10					
18:15					
18:20					
18:25					
18:30					
18:35					
18:40					
18:45					
18:50					
18:55					
19:00					
19:05					
19:10					
19:15					
19:20					
19:25					
19:30					
19:35					
19:40					
19:45					
19:50					
19:55					
20:00					

ヨガ60
9:35~10:35
sayaka

MAT PILATES45
9:50~10:35
伊地知 義生

体育のミカタ
キッズ
9:10~10:10

アクアミット+F
9:15~10:00
小堀 民子

【MOVE BODY】
DANCE45
10:55~11:40
sayaka

ヒーリングストレッチ30
10:50~11:20
伊地知 義生

体育のミカタ
ジュニア I
10:10~11:10

スタートFITヒップ
10:45~11:05

キッズ
スイミング
キッズ
10:10~11:10

エアロ2
12:10~13:00
narihiro

ZUMBA (50分)
11:50~12:40
有里巴

体育のミカタ
ジュニア II
11:10~12:10

スタートFITお腹
11:15~11:35

キッズ
スイミング
キッズ
11:10~12:10

ステップ1
13:20~14:00
narihiro

HATHA YOGA 4 5
13:15~14:00
大貫 晴子

体育のミカタ
ジュニア III
12:10~13:10

キッズ
スイミング
ジュニア I
12:10~13:10

UNIVERSAL
MUSIC WORLD
DANCE60
14:15~15:15
大蔵 みどり

【MOVE BODY】 CONDITION30
14:20~14:50
大貫 晴子

体育のミカタ
キッズ
13:10~14:10

キッズ
スイミング
ジュニア I
13:10~14:10

フリースタイル
ダンス45
15:30~16:15
大蔵 みどり

親子でいっしょに
おかたづけ
セミナー
15:30~16:30

体育のミカタ
ジュニア I
14:10~15:10

FOCUS PILATES 【美姿勢】
15:10~15:30

キッズ
スイミング
ジュニア II
14:10~15:10

【MOVE BODY】
POWER45
16:40~17:25
柏崎 亮河

キッズ空手
ジュニア
17:30~18:30

ジャイアンツ
ヴィーナス
16:20~17:20

FOCUS PILATES 【美腹】
15:40~16:00

キッズ
スイミング
キッズ
15:10~16:10

【MOVE BODY】
FIGHT45
17:45~18:30
柏崎 亮河

キックボクシング
スクール
18:45~19:30
内田 雅之

■親子でおかたづけセミナー 担当:無印良品
従業員 定員:12組 店頭・お電話にてご予約受付中。ティップネスと無印良品、感じ良
いくらしのためのお片付け。3つのコツを伝授
いたします。

FOCUS PILATES 【美尻】
16:10~16:30

キッズ
スイミング
ジュニア I
16:10~17:10

キックボクシング
スクール
18:45~19:30
内田 雅之

■キックボクシングスクール 担当:内田 ¥1,100
(税込) 定員10名
チャンピオンによるパンチ・キックの打ち方やグ
ロープをつけてミット打ちを行いストレス発散!

キッズ
スイミング
ジュニア II
17:10~18:10

キッズ
スイミング
ジュニア III
18:10~19:10