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 ティップネス木場店

※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

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB
はじめてバレエ 10:30-11:00 柴田 真奈美	キッズチアダンス キッズ 15:30-16:30	【有料】【予約】 しなやか 美ボディヨガ 10:30～11:30 室安 砂織	ベビー・キッズ スイミング 10:30-11:30	アクア ミット＋F30 11:35～12:05 佐藤 宣子
パワーラッシュ45 11:45-12:30 小谷 薫平	キッズチアダンス ジュニア 16:30-17:30	【有料】【予約】 リンパ デトックスヨガ 12:00～13:00 亜彩	キッズスイミング キッズスイマー 15:30-16:30	アクアダンス30 12:15～12:45 佐藤 宣子
Care Yoga45 13:00-13:45 増井 久美子	キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30-18:30	【有料】【予約】 美姿勢 エクササイズ 13:30～14:30 樋口 昭子	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30-17:30	アクアオリジナル ～ヌードル30～ 13:35～14:05 塚田 美香
メリハリBODY 14:15-15:00 名嘉 友梨		【有料】【予約】 セラピーボール 15:00～16:00 佐藤 あゆみ	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30-18:30	アクアダンス30 14:15～14:45 塚田 美香
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30-16:30		【有料】【予約】 マグマヨーガ 骨盤調整 18:45～19:45 桜井 美恵	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30-19:30	【有料】【予約】 4泳法 18:50～19:50 綿野 秀則
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30-17:30				アクアダンス30 20:00～20:30 小堀 民子
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30-18:30				
パワーラッシュ30 19:00-19:30 榊 梨乃				
筋活体操 20:00-20:30 武藤 将徳				

火曜日

休館日

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB
ヨガ45 10:30-11:15 杉崎 奈穂		【有料】【予約】 マグマヨーガ デトックス 10:30～11:30 吉田 みゆき	ベビー・キッズ スイミング 10:30-11:30	【有料】【予約】 4泳法 10:30～11:30 綿野 秀則
メリハリBODY 11:45-12:15 峯元 久美子		【有料】【予約】 マグマヨーガ ベーシック 12:00～13:00 原 ひとみ	キッズスイミング キッズスイマー 15:30-16:30	アクア ミット＋F30 11:45～12:15 阿部 浩美
パワーラッシュ30 12:45-13:15 植松 龍太郎		【有料】【予約】 しなやか 美ボディヨガ 13:30－14:30 鈴木 まり子	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30-17:30	アクア ダンス30 12:25～12:55 阿部 浩美
STYLE UP YOGA 13:45-14:30 原 ひとみ		【有料】【予約】 マグマヨーガ 骨盤調整 15:00～16:00 Mamii	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30-18:30	クロール入門20 15:10～15:30 綿野 秀則
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30-16:30		【有料】【予約】 マグマ ピラティス 19:00～20:00 横田 美樹子	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30-19:30	【有料】【予約】 はじめてクロール ＆背泳ぎ 15:35～16:35 綿野 秀則
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30-17:30				アクアダンス30 19:45～20:15 栗山 秀一
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30-18:30				
Care Yoga30 19:00-19:30 岩月 穂波				
PILATES BODY MAKE30 20:00-20:30 岩月 穂波				

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB
美骨Motion30 10:30-11:00 佐藤 あゆみ		【有料】【予約】 マグマヨーガ 骨盤調整 10:30～11:30 吉田 みゆき	キッズスイミング キッズスイマー 15:30-16:30	アクア ミット＋F30 10:30～11:00 小堀 民子
アクティブストレッチ 11:30-12:00 佐藤 あゆみ		【有料】【予約】 マグマヨーガ リラックス 12:00～13:00 ミエコ	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30-17:30	アクアダンス30 11:10～11:40 小堀 民子
Functional Sequence YOGA 12:30-13:15 岩月 穂波		【有料】【予約】 マインド フローヨガ 13:30～14:30 小川 枝里	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30-18:30	【有料】【予約】 4泳法 12:10～13:10 村川 敦彦
Care YOGA45 13:45-14:30 岩月 穂波		【有料】【予約】 マグマヨーガ ベーシック 15:00～16:00 Asami	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30-19:30	【有料】【予約】めざせ クロール25M 15:15-15:45 川埼 潤史
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30-16:30		【有料】【予約】 マグマヨーガ デトックス 19:30-20:30 内田 宗子		【有料】【予約】平泳ぎの キック 15:50-16:20 川埼 潤史
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30-17:30				【有料】【予約】 泳ぎの基礎 18:50～19:20 麻生 剛弘
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30-18:30				【有料】【予約】 スピードアップ60 19:30～20:30 麻生 剛弘
SQUEEZE YOGA 19:00-19:30 岩月 穂波				
パワーラッシュ30 20:00-20:30 小谷 薫平				

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB
太極拳45 10:30-11:15 薄井 花音	キッズ ストリートダンス キッズ 15:30-16:30	【有料】【予約】 マグマヨーガ リラックス 10:30～11:30 三浦 明日香	ベビー・キッズ スイミング 10:30-11:30	フィンスイム30 10:15～10:45 村川 敦彦
ベリーダンス45 11:45-12:30 坂部 和佳子	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:30-17:30	【有料】【予約】 機能改善 エクササイズ 12:00～13:00 樋口 昭子	キッズスイミング キッズスイマー 15:30-16:30	【有料】【予約】 4泳法 10:55～11:55 村川 敦彦
パワーラッシュ45 13:00-13:45 猿渡 尚人	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30-18:30	【有料】【予約】 マグマヨーガ デトックス 13:30～14:30 阪本 のりこ	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30-17:30	【有料】【予約】 コンディショニング 水泳 12:05～13:05 村川 敦彦
アクティブストレッチ 14:15-14:45 須藤 桂亮		【有料】【予約】 リンパ デトックスヨガ 15:00～16:00 AZUSA	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30-18:30	アクア ミット＋F30 13:40～14:10 寺本 強
HULAHULA 15:15-16:00 小林 賀章		【有料】【予約】 美姿勢 エクササイズ 19:30～20:30 佐藤 あゆみ	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30-19:30	アクアダンス30 14:20～14:50 寺本 強
美腸エクササイズ 18:45-19:15 佐藤 あゆみ				スイム トレーニング30 18:45～19:15 川崎 潤史
パワーラッシュ45 19:45-20:30 長元 優芽				【有料】【予約】 基礎4泳法 19:30～20:30 川崎 潤史

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB
キッズ 体育のミカタ キッズ 10:15-11:15		【有料】【予約】 マグマヨーガ デトックス 9:30～10:30 金親 佐知子	キッズスイミング キッズスイマー 9:15-10:15	
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:15-12:15		【有料】【予約】 しなやか 美ボディヨガ 11:00-12:00 岩月 穂波	キッズスイミング キッズ・ジュニアⅠ ジュニアⅡ 10:15-11:15	
キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:15-13:15		【有料】【予約】 マグマヨーガ ベーシック 12:30-13:30 Asami	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 11:15-12:15	
Functional Sequence YOGA 13:45-14:30 岩月 穂波		【有料】【予約】 マグマヨーガ 骨盤調整 14:00～15:00 内田 宗子	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 12:15-13:15	
Care Yoga30 15:00-15:30 岩月 穂波		【有料】【予約】 脂肪燃焼ヨガ 15:30～16:30 鈴木 まり子	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 13:15-14:15	
PILATES BODY MAKE30 16:00-17:00 岩月 穂波			キッズスイミング キッズスイマー 14:30-15:30	
パワーラッシュ30 17:00-17:30 植松 龍太郎			キッズスイミング キッズ・ジュニアⅠ ジュニアⅡ 15:30-16:30	
			キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30-17:30	
			キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 17:30-18:30	

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB
美骨Motion30 10:00-10:30 佐藤 あゆみ		【有料】【予約】 脂肪燃焼ヨガ 9:30～10:30 岩月 穂波		ストレッチアクア30 10:20～10:50 栗山 秀一
メリハリBODY 11:00-11:45 佐藤 あゆみ		【有料】【予約】 マグマヨーガ リラックス 11:00～12:00 加藤 智枝		アクアダンス30 11:00～11:30 栗山 秀一
アロマヒーリング ストレッチ45 12:15-13:00 岩月 穂波		【有料】【予約】 リンパ デトックスヨガ 12:30～13:30 三木田 和香奈		【有料】【予約】 初・中級 ワンポイントレッスン 12:15～13:15 川崎 潤史
PILATES BODY MAKE45 13:30-14:15 岩月 穂波		【有料】【予約】 マグマヨーガ デトックス 14:00-15:00 AZUSA		
SQUEEZE YOGA 14:45-15:15 岩月 穂波		【有料】【予約】 マグマヨーガ 骨盤調整 15:30～16:30 AZUSA		
パワーラッシュ45 15:45-16:30 名嘉 友梨				
ストレッチ30 17:00-17:30 名嘉 友梨				