6月 ティップネス下井草店

※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。

$\overline{}$	月曜日		火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	1
07:00																				07:00
15 30														ストレッチ15 8:15~8:30			ストレッチ15 8:15~8:30			30
45														0.13 0.30			0.13 0.50			45
09:00																キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ	筋活体操	キッズ卓球 ジュニア I		09:00
15 30														ヨガ60		8:30~9:30	9:00~9:15 筋活体操	8:30~9:30	キッズスイミング	15
45														9:00~10:00 megumi			9:15~9:30		キッズスイマー 9:00~10:00	30 45
10:00					HATHAYOGA ディープブレス			careyoga45										キッズ卓球 ジュニア II		10:00
15		∃ガ60 9:45~10:45			フロウ45 9:45~10:30			9:45~10:30 小田 忠明			∃ガ60 9:45~10:45		初級			ベビースイミング	B to B ストレッチ45	9:30~10:30	キッズスイミング	15
30		小池 光世			諒		初級バタフライ 10:15~11:00				山田 多佳子		クロール&平泳ぎ 10:15~11:00	筋活体操		ベビー45 10:00~10:45	10:00~10:45 吉村 敏子		+ッスス1ミンク +ッズスイマー 10:00~11:00	30
<u>45</u> <u>11:00</u>				ベビースイミング ベビー 4 5			塩月 智博 【有料】			ベビースイミング ベビー45		-	塩月 智博 【有料】	10:30~10:45 筋活体操 10:45~11:00	キッズ 体育のミカタ			-	10:00~11:00	45 11:00
15				10:30~11:15	筋活体操 11:00~11:15			PILATES		10:30~11:15			17772	10.45*11.00	キッズ 10:30~11:30					15
30		はじめてジャズダンス30 11:15~11:45					初級 4 泳法 11:15~12:00	BODY MAKE45 11:00~11:45			はじめてバレエ30 11:15~11:45		初級 4 泳法 11:15~12:00			L. 77 (7) H	パワーラッシュ45		キッズスイミング キッズスイマー	30
45		茂田 篤子			パワーラッシュ30		塩月 智博 【有料】	松本 淳代			柴田 真奈美	-	塩月 智博 【有料】	STYLE UP YOGA 11:30~12:15	キッズ	キッズスイミングキッズスイマー	11:15~12:00 青木 佳乃		11:00~12:00	
12:00 15					11:45~12:15 渥美 修斗		1131-12						1131-12	前野 光治	体育のミカタ ジュニア I	11:15~12:15				12:00
30		美姿勢45			1,200			ベリーダンス			筋活体操 12:15~12:30	-			11:30~12:30				キッズスイミング ジュニアスイマー I	30
45		12:15~13:00 安部 浩子		初級 クロール&平泳ぎ				フィットネス 12:15~13:00			筋活体操 12:30~13:00				キッズ	キッズスイミング キッズスイマー	PILATES BODY MAKE45		12:00~13:00	
13:00		AIF /117		12:35~13:20 松田 崇史	HULA HULA			サトウ タカコ		ウォーク&ジョグ30				パワーラッシュ45 12:45~13:30	体育のミカタ ジュニア II	12:15~13:15	12:30~13:15			13:00
<u>15</u> 30				【有料】	12:45~13:30 早川 いずみ					13:00~13:30 坪子 佳代		_		関野 穂奈美	12:30~13:30		工門雅丁		キッズスイミング	30
45		パワーラッシュ30									HATHAYOGA ディープブレス					キッズスイミング			ジュニアスイマー II 13:00~14:00	
14:00	休	13:30~14:00 関野 穂奈美					アクアミット+F30	∃ガ60 13:30~14:30		アクアダンス30 13:40~14:10	フロウ60 13:15~14:15		アクアミット+F30			ジュニアスイマー I 13:15~14:15	はじめてバレエ 13:45~14:15			14:00
15	館				アロマヒーリング		13:50~14:20 小堀 民子	飯高 友佳子		坪子 佳代	鏑木 利一	-	13:50~14:20 潤	PILATES InnerDesign			石橋 美々	<u> </u>	キッズスイミング	15
30					ストレッチ60 14:00~15:00		アクアダンス 30						アクアダンス 3 0	14:00~14:45 尚武		キッズスイミング			ジュニアスイマーⅢ 14:00~15:00	
15:00					井上 惠		14:30~15:00 小堀 民子				HULA HULA		14:30~15:00 潤			ジュニアスイマー II 14:15~15:15	עוועוא		14.00/~15.00	15:00
15								気功45			14:45~15:30						14:45~15:25 清野 陽子		アクアミット+F30	15
30		∃ガ60 15:00~16:00						15:00~15:45 ヘイガン美佐恵			凉田 桝主			ベリーダンス45					15:10~15:40 小堀 民子	
45		小坂 京子	キッズ	キッズスイミング	キッズ	キッズ	キッズスイミング		キッズ	キッズスイミング		キッズ	キッズスイミング	15:15~16:00 佐藤 澄香	キッズチアダンス	キッズスイミング				45
16:00 15			体育のミカタ キッズ	キッズスイマー 15:30~16:30	ストリートダンスキッズ	体育のミカタキッズ	キッズスイマー 15:30~16:30		体育のミカタキッズ	キッズスイマー 15:30~16:30		体育のミカタ キッズ	キッズスイマー 15:30~16:30		キッズ 15:30~16:30	キッズスイマー 15:30~16:30	HATHAYOGA ディープブレス		アクアダンス 3 0 15:50~16:20	16:00
30			15:30~16:30		15:30~16:30	15:30~16:30		太極拳60	15:30~16:30			15:30~16:30					フロウ45 15:55~16:40		小堀 民子	30
45		ジャイアンツ ヴィーナス	キッズ	L 77 (7) 8	キッズ	キッズ	L 77 (7) 8	16:15~17:15 ヘイガン美佐恵	キッズ	L 77 (7) H	A. 7000 -	キッズ	L 77 (7) K	24,00	た. ブェコポ. コ	L 77 (7) H	青木 佳乃			45
17:00		ダンススクール リトル	体育のミカタ ジュニア I	キッズスイミング ジュニアスイマー I	ストリートダンス ジュニア I	体育のミカタ ジュニア I	キッズスイミング ジュニアスイマー I	【有料】	体育のミカタ ジュニア I	キッズスイミング ジュニアスイマー I	キッズバレエ ジュニア I	体育のミカタ ジュニア I	キッズスイミング ジュニアスイマー I	∃ガ60 16:30~17:30	キッズチアダンス ジュニア I	キッズスイミング ジュニアスイマー I				17:00
<u>15</u> <u>30</u>		ヴィーナス60 16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30		16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	MIWA	16:30~17:30	16:30~17:30	筋活体操 17:15~17:30			30
45			ナップ		ナップ	±w7*			ナップ			+w7					17.13 -17.30	1		45
18:00		筋活体操	キッズ 体育のミカタ ジュニア II	キッズスイミング ジュニアスイマー II	キッズ ストリートダンス ジュニア II	キッズ 体育のミカタ ジュニア II	キッズスイミング ジュニアスイマー II	シェイピング30 17:45~18:15	キッズ 体育のミカタ ジュニア II	キッズスイミング ジュニアスイマー II	キッズバレエ ジュニア II	キッズ 体育のミカタ ジュニア II	キッズスイミング ジュニアスイマー II		キッズチアダンス ジュニア II	キッズスイミング ジュニアスイマー II				18:00
15		18:00~18:15	ジュニアⅡ 17:30~18:30	17:30~18:30	ジュニア II 17:30~18:30	ジュニアⅡ 17:30~18:30	17:30~18:30	日高 愛	ジュニア II 17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	ジュニア II 17:30~18:30	17:30~18:30		17:30~18:30	17:30~18:30				15
30 45																				30 45
19:00		HATHAYOGA ディープブレス		キッズスイミング			キッズスイミング	はじめてバレエ		キッズスイミング			キッズスイミング		キッズチアダンス	キッズスイミング				19:00
15		フロウ45 18:45~19:30		ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30	筋活体操 19:00~19:15		ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30	18:45~19:15 石川 実和子		ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30	CLASSICAL PILATES		ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30		ジュニアⅢ 18:30~19:30	ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30				15
30 45		青木 佳乃									19:00~19:45 鈴木 貴幸									30
				アクアオリジナル45							野小 貝芋	1								45
<u>20:00</u>		パワーラッシュ30		低強度アクアダンス 19:45~20:30	∃ガ45 19:45~20:30			パワーラッシュ45 19:45~20:30												20:00
15 30		20:00~20:30 青木 佳乃		露久保 俊彦	添田 美帆			日高 愛			筋活体操 20:15~20:30]								30
45																				45
21:00																				21:00