グループエクササイズタイムスケジュール（特別版）

7月 ティップネス新小岩店

※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。

月曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	PILATES Inner Design 45 10:00-10:45 小林 亮子		
10:30			ベビースイミング 45 10:30～11:15
11:00	太極拳60 11:15-12:15 鎌田 典子		
12:00		太極拳スクール30 12:25-12:55 鎌田 典子 有料	
12:45	ヨガ60 12:45-13:45 小林 賀章		はじめてスイム60 クロール＆背泳ぎ 13:00-14:00 川崎 潤史 有料
14:15	アロマヒーリングストレッチ45 14:15-15:00 小林 賀章		シンプルアクアダンス45 14:15-15:00 蓮 三恵
15:30	バレエバーレッスン60 15:30-16:30 泉 寛子	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
16:30	フラダンス60 17:00-18:00 吉田 文乃	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズスイミングジュニアスイマー 16:30～17:30
17:30		キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズスイミングジュニアスイマー 17:30～18:30
18:30	ヨガ60 19:00-20:00 中波 美穂		キッズスイミングジュニアスイマー 18:30～19:30
20:45	筋活体操 20:30-21:00 阿弥 梨沙子		クロール45 20:15-21:00 小柳津 昂 有料

火曜日

休館日

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	バレエバーレッスン60 10:00-11:00 ゆかこ		ベビースイミング 45 10:30～11:15
11:30	HULA HULA 11:30-12:15 相原ラナキラ正人	ポワントスクール30 11:20-11:50 ゆかこ 有料	スイムスクール60 初級平泳ぎ＆クロール 12:00-13:00 塩谷 陽介 有料
13:15	気功60 13:15-14:15 広瀬 純子		アクアダンス30 13:15-13:45 新谷 雪乃
14:45	STYLE UP YOGA 14:45-15:30 香山 尚道		シンプルアクアダンス45 14:15-15:00 後藤 亜矢子
15:30		キッズエイベックスダンスマスターリトルキッズ 15:30～16:30	キッズスイミングキッズスイマー 15:30～16:30
16:30		キッズエイベックスダンスマスターキッズ 16:30～17:30	キッズスイミングジュニアスイマー 16:30～17:30
17:50		キッズエイベックスダンスマスターキッズベーシック 17:50～18:50	キッズスイミングジュニアスイマー 17:30～18:30
18:45	パワーラッシュ30 18:45-19:15 原田 佳代子		キッズスイミングジュニアスイマー 18:30～19:30
19:45	ヒーリングストレッチ45 19:45-20:30 柴田 雅		

木曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	ヨガ45 10:00-10:45 原 ひとみ		ベビースイミング 45 10:30～11:15
11:15	PILATES BODY MAKE 45 11:15-12:00 森川 由美子		スイムスクール45 初級4泳法 12:00-12:45 塩谷 陽介 有料
12:50			スイムスクール45 スキルアップ四泳法 12:50-13:35 塩谷 陽介 有料
13:15	CareYoga45 13:15-14:00 亜彩		
14:30	ベリーダンスフィットネス 14:30-15:15 室安 砂織		
15:30			キッズスイミングキッズスイマー 15:30～16:30
16:30	キッズチアダンスジュニア 16:30～17:30	キッズエイベックスダンスマスターキッズ 16:30～17:30	キッズスイミングジュニアスイマー 16:30～17:30
17:40	キッズチアダンスジュニア 17:40～18:40	キッズエイベックスダンスマスターキッズベーシック 17:50～18:50	キッズスイミングジュニアスイマー 17:30～18:30
19:10	HATHA YOGA ディープブレスフロウ 45 19:10-19:55 中波 美穂		キッズスイミングジュニアスイマー 18:30～19:30
20:30	Care Yoga45 20:30-21:15 上岡 雅子		アクアダンス30 19:50-20:20 近藤 麻理

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	HATHA YOGA ディープブレスフロウ 45 10:00-10:45 長谷川 昌美		ベビースイミング 45 10:30～11:15
11:15	CareYoga45 11:15-12:00 金親 佐知子		
12:50			スイムスクール60 フィン 12:00-13:00 川崎 潤史 有料
13:15	ヨガ60 13:15-14:15 増田 加代子		スイムスクール60 初級背泳ぎ＆平泳ぎ 13:30-14:30 筒井 元貴 有料
14:45	アクティブストレッチ 14:45-15:15 小林 広枝		
15:30		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
16:30	ベリーダンス基礎 17:30-18:15 森田 麻衣 有料	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズスイミングジュニアスイマー 16:30～17:30
17:30	ベリーダンスフィットネス 18:30-19:15 森田 麻衣	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズスイミングジュニアスイマー 17:30～18:30
19:45	美姿勢ワークアウト 19:45-20:30 大槻 まき子		

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30			キッズスイミングキッズスイマー 9:30～10:30
10:10	ヨガ60 10:10-11:10 原 ひとみ		
10:30			キッズスイミングキッズ・ジュニアスイマー 10:30～11:30
11:40	STYLE UP YOGA 11:40-12:25 原 ひとみ		
11:30			キッズスイミングジュニアスイマー 11:30～12:30
12:55	パワーラッシュ45 12:55-13:40 原田 佳代子		
14:10	ヨガ ～ｸﾞｲﾝﾔｻｽﾀｲﾙ～ 14:10-15:10 森田 昌治		
14:45			キッズスイミングキッズスイマー 14:45～15:45
15:40	はじめてジャズダンス30 15:40-16:10 渡辺 知英子		
15:45		ジャズダンススクール60 16:20-17:20 渡辺 知英子 有料	キッズスイミングキッズ・ジュニアスイマー 15:45～16:45
16:40	HULA HULA 16:40-17:25 石井 直美		
16:45			キッズスイミングジュニアスイマー 16:45～17:45
18:00	バレエバーレッスン60 18:00-19:00 田村 葵		
19:10	バレエスクール45 19:10-19:55 田村 葵 有料		

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:40	PILATES BODY MAKE45 10:40-11:25 亜希		
12:00	CareYoga45 12:00-12:45 森 恵里佳		スイムスクール60 月替わり四泳法 12:00-13:00 筒井 元貴 有料
13:15	パワーラッシュ45 13:15-14:00 田中 誠		
14:00			アクアダンス30 14:00-14:30 小笠原 梨乃
14:30	ヨガ45 14:30-15:15 内田 宗子		シンプルアクアダンス45 14:40-15:25 小笠原 梨乃
15:45	HATHA YOGA ディープブレスフロウ 45 15:45-16:30 内田 宗子		