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 ティップネス上飯田店

※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A	プールB
10:00	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ60 10:00～11:00 増田　志乃		キッズスイミング キッズスイマー 10:00～11:00	
11:00			ベビースイミング ベビー45 11:00～11:45	
12:00	PILATES BODY MAKE45 11:45～12:30 青田　直子			泳法習得30 12:00～12:30 桑原　里実 ［有］
13:00				中級スイム30 12:35～13:05 桑原　里実 ［有］
14:00	ベリーダンス フィットネス 13:00～13:45 青田　直子		アクアダンス30 13:20～13:50 鈴木　珠代	
15:00	ヨガ45 14:15～15:00 KUMI			
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズチアダンス キッズ 15:30～16:20	キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30	
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:30～17:25	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30	
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズチアダンス 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	
19:00			キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30	
20:00	SQUEEZE　YOGA 20:00～20:30 Erika		アクアダンス30 20:00～20:30 三嶋　靖子	

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
9:55			アクアウォーク15 09:55～10:10 三嶋　靖子	
10:00	ヨガ60 10:00～11:00 KUMI		アクアミット+F30 10:15～10:45 三嶋　靖子	
11:00			ベビースイミング ベビー45 11:00～11:45	中・上級スイム 11:00～12:00 上田　ヒロ子 ［有］
11:30	PILATES Inner Design45 11:30～12:15 伊部　ひろみ			
12:20				初級スイム３０ 12:20～12:50 上田　ヒロ子 ［有］
12:45	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ60 12:45～13:45 酒井田　奈々			中・上級スイム 13:00～14:00 上田　ヒロ子 ［有］
14:15	美姿勢 ワークアウト 14:15～15:00 伊部　ひろみ			
14:30			アクアダンス30 14:30～15:00 酒井田　奈々	
15:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズチアダンス キッズ 15:30～16:20	キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30	
16:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:30～17:25	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30	
17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズチアダンス 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	
18:30			キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30	
19:40	Care Yoga45 19:40～20:25 MIO			

水曜日

休館日

木曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
10:00	HULA HULA 10:00～10:45 中村　ゆか		マタニティアクア 10:00～11:00 小坂　眞由美 池島　いづみ	クロール 入門20 10:00～10:20 桑原　里実
10:25				初・中級スイム３０ 10:25～10:55 桑原　里実 ［有］
11:00	［初心者］ Functional Sequence YOGA 11:15～12:00 石塚　愛美		ベビースイミング ベビー45 11:00～11:45	
12:00	はじめて JAZZダンス 12:30～13:00 藤崎　英代		キッズスイミング キッズスイマー 12:00～13:00	
13:30	パワー ラッシュ45 13:30～14：15 杉本　貴昭		アクアダンス30 13:40～14:10 三嶋　靖子	
14:15			アクアウォーク15 14:15～14:30 三嶋　靖子	
15:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズヒップホップ ジュニアⅠ 15:30～16:20	キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30	
16:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズヒップホップ ジュニアⅡ 16:30～17:25	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30	
17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズヒップホップ ジュニアⅢ 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	
18:30			キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30	
19:40	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ60 19:30～20:30 増田　志乃			中・上級スイム 19:30～20:30 上田　ヒロ子 ［有］

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
10:00	アロマヒーリング ストレッチ45 10:00～10:45 伴野　絵梨			泳法習得60 09:55～10:55 桑原　里実 ［有］
11:00	Care Yoga45 11:15～12:00 伴野　絵梨		ベビースイミング ベビー45 11:00～11:45	中・上級スイム 11:30～12:30 上田　ヒロ子 ［有］
12:30	PILATES BODY MAKE45 12:30～13:15 秋葉　弥生		バタフライ 入門20 12:35～12:55 桑原　里実	
13:00			アクア ダンス30 13:00～13:30 小川　朋子	
13:45	ヨガ60 13:45～14:45 秋葉　弥生			中・上級スイム 14:00～15:00 上田　ヒロ子 ［有］
15:30	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 15:30～16:20	キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30	
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	
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	
18:30			キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30	
19:40	パワー ラッシュ45 19:40～20:25 伴野　絵梨		アクア ダンス30 19:40～20:10 鈴木　珠代	

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
9:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:30～10:30		キッズスイミング キッズスイマー 9:30～10:30	
10:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:30～11:30		キッズスイミング キッズスイマー 10:30～11:30	
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 ジュニアスイマーⅠ 11:30～12:30	
12:30	はじめて JAZZダンス 13:00～13:30 藤崎　英代		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 12:30～13:30	
13:30	ヨガ45 14:00～14:45 YURI		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 13:30～14:30	
15:15	パワー ラッシュ45 15:15～16:00 五十嵐　由美		キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30	
16:30	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ60 16:30～17:30 増田　志乃		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30	
17:30			キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30	
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	プールA	プールB
9:45		キッズ パーソナル 09:45～10:30 ［有］［予］［オ］		
10:00	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 10:00～10:45 青田　直子		キッズスイミング キッズスイマー 9:30～10:30	
11:00			キッズスイミング キッズスイマー 10:30～11:30	
11:15	HULA HULA 11:15～12:00 青田　直子			
11:30			キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 11:30～12:30	
12:30	パワー ラッシュ45 12:30～13:15 伴野　絵梨		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 12:30～13:30	
13:45	Care Yoga45 13:45～14:30 伴野　絵梨		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 13:30～14:30	
15:00	PILATES Inner Design45 15:00～15:45 伊部　ひろみ			
16:15	美姿勢 ワークアウト 16:15～17:00 伊部　ひろみ			