2021年　グループエクササイズタイムスケジュール

4月 ティップネス藤枝店

※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	Cスタジオ	ジム	プール
10:00					
15					
30	PILATES BODY MAKE30 10:20~10:50 鈴木　二三枝	太極拳45 10:30~11:15 坂野　央佳			ベビースイミング 10:30~11:15
45					
11:00					
15	ファーストピクス 11:10~11:50 鈴木　二三枝				
30		アロマヒーリングストレッチ45 11:35~12:20 坂本　佳苗			
45					クロール30 11:45~12:15 熊澤　正宗
12:00					
15	お腹シェイプ15 12:10~12:25 中島　千晶				
30					
45		キックシェイプ30 12:40~13:10 熊澤　正宗			
13:00	ZUMBA 12:45~13:30 U-ko				
15					
30					
45		メリハリHIP 13:30~13:50 熊澤　正宗			
14:00	エアロ2 13:50~14:40 高梨　友輔		【有料】ラテンダンススキルアップ 13:45~14:30 U-ko		
15				TRXｴｰﾎﾞﾜｰｸｱｳﾄ 14:00~14:20 小林　広司	
30		ヨガ45 14:10~14:55 MEGU			
45					
15:00					
15					
30					
45		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
16:00					
15					
30					
45	キッズ空手 16:30~17:30	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Ⅰ 16:30~17:30
17:00					
15					
30					
45		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Ⅱ 17:30~18:30
18:00					
15					
30					
45					キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
19:00					
15	BAILA BAILA45 19:05~19:50 MIEKO				
30		スリムボクシング30 19:15~19:45 森田　大			
45					
20:00					クロール入門30 19:40~20:10 永見　圭一
15	ZUMBA 20:10~20:55 MIEKO			お腹シェイプ15 20:00~20:15 中村　友香里	
30		ヨガ45 20:05~20:50 Mayo			
45					アクアミット＋F30 20:20~20:50 高梨　友輔
21:00					
15					
30	ファイティングラッシュ45 21:15~22:00 森田　大	骨盤リズムダイエット30 21:10~21:40 高梨　友輔			
45					
22:00					
15					

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
10:00					
15					
30	ヨガ45 10:30~11:15 Mayo	筋活体操 10:25~10:40 木田　博貴			
45					
11:00					
15		ボディケア体操 11:00~11:45 木田　博貴			
30					ウォーク＆ジョグ30 11:10~11:40 KAZUE
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:35~12:20 山本　さおり				
12:00					アクアダンス30 11:50~12:20 KAZUE
15		メリハリHIP 12:05~12:25 中島　千晶			
30					
45	FIGHTDO45 12:40~13:25 木田　博貴	カラダほぐす YOGA30 12:45~13:15 山本　さおり		お腹シェイプ15 12:45~13:00 中島　千晶	
13:00					
15					
30					
45	パワーラッシュ45 13:45~14:30 高梨　友輔	エアロ1 13:35~14:15 KAZUE			
14:00					
15					
30		アクティブストレッチ 14:35~15:05 中村　友香里			
45					
15:00					
15					
30					
45	キッズ チアダンス キッズ 15:30~16:30	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
16:00					
15					
30					
45	キッズ チアダンス ジュニアⅠ・Ⅱ 16:30~17:30	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Ⅰ 16:30~17:30
17:00					
15					
30					
45	キッズ チアダンス 選抜 17:30~19:00	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Ⅱ 17:30~18:30
18:00					
15					
30					
45					キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
19:00					
15	ストレッチ15 19:25~19:40 中村　友香里	エアロ 1 19:10~19:50 高梨　友輔	キッズ チアダンス 中学生クラス 19:15~20:15		
30					
45	パワーラッシュ45 20:00~20:45 柏崎　亮河	カラダほぐす YOGA30 20:10~20:40 高梨　友輔		メリハリABS 20:00~20:20 中村　友香里	
20:00					
15					
30		アロマヒーリングストレッチ30 21:00~21:30 中村　友香里			
45	FIGHTDO45 21:05~21:50 高梨　友輔				
21:00					
15					
30					
45					
22:00					
15					

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
10:00					
15					
30	ヨガ45 10:15~11:00 牧野　絵美果	シェイビング30 10:20~10:50 木田　博貴			ベビースイミング 10:30~11:15
45					
11:00					
15	ステップ1 11:20~12:00 戸田　幸穂	美カラデFit 11:10~11:55 木田　博貴			
30				お腹シェイプ15 11:30~11:45 水野　快	
45					
12:00					
15		アクティブストレッチ 12:15~12:45 木田　博貴			
30	エアロ2 12:20~13:10 戸田　幸穂				
45					
13:00		【有料】オリジナルダンススクール 13:05~13:55 U-ko			はじめてスイム30 13:00~13:30 永見　圭一
15	骨盤リズムダイエット30 13:30~14:00 丹羽　萌歌				
30					フィンスイム30 13:40~14:10 永見　圭一
45				TRXｴｰﾎﾞﾜｰｸｱｳﾄ 13:50~14:10 柏崎　亮河	
14:00					
15		カラダしぼる YOGA30 14:20~14:50 丹羽　萌歌		お腹シェイプ15 14:20~14:35 柏崎　亮河	【有料】おとなの水泳教室 14:20~14:50 戸田　美介
30	BAILA BAILA 14:20~15:05 U-ko				
45					
15:00					
15					
30					
45	キッズ チアダンス キッズ 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ ストリートダンス 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
16:00					
15					
30					
45	キッズ チアダンス ジュニアⅠ・Ⅱ 16:30~17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズ ストリートダンス 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
17:00					
15					
30					
45	キッズ チアダンス 選抜 17:30~19:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30	キッズ ストリートダンス 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
18:00					
15					
30					
45					キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
19:00					
15	アクティブストレッチ 19:20~19:50 小林　広司	美カラデFit 19:10~19:55 丹羽　萌歌			
30					
45	カラダしぼる YOGA45 20:10~20:55 丹羽　萌歌	キックシェイプ30 20:15~20:45 熊澤　正宗			
20:00					
15					
30	パワーラッシュ45 21:15~22:00 熊澤　正宗	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:10~21:55 丹羽　萌歌			
45					
21:00				お腹シェイプ15 20:55~21:10 平方　杏実	
15					
30					
45					
22:00					
15					

木曜日

休館日

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
10:00					
15					
30	アロマヒーリングストレッチ45 10:30~11:15 木田　博貴				
45					
11:00					
15					ウォーク&ジョグ・ベーシック 10:55~11:15 坂本　佳苗
30					ウォーターラッシュ 11:25~11:55 坂本　佳苗
45	エアロ1 11:35~12:15 浜崎　香帆	お腹シェイプ15 11:45~12:00 木田　博貴			
12:00					
15					
30		アクティブストレッチ 12:20~12:50 坂本　佳苗			
45	パワーラッシュ30 12:35~13:05 柏崎　亮河				
13:00					【有料】初級スイム 13:00~13:30 永見　圭一
15					
30	ファイティングラッシュ30 13:25~13:55 柏崎　亮河	HULA HULA 13:15~14:00 山崎　久乃			
45				ストレッチ15 13:45~14:00 麻植　祐作	
14:00					スイム500 13:45~14:15 白井　佑哉
15	お腹シェイプ15 14:15~14:30 麻植　祐作				
30		骨盤リズムダイエット30 14:20~14:50 山崎　久乃			
45					
15:00			【有料】骨盤美調整スクール 15:00~15:50 山崎　久乃		
15					
30					
45		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
16:00					
15					
30					
45		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Ⅰ 16:30~17:30
17:00					
15					
30					
45		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Ⅱ 17:30~18:30
18:00					
15					
30					
45					キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
19:00					
15	パワーラッシュ30 19:15~19:45 森田　大	【有料】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:05~19:50 丹羽　萌歌			
30					
45					AQUA　CAMP 19:45~20:15 岡部　智美
20:00					
15	FIGHTDO45 20:05~20:50 小嶋　渚	HATHA YOGA ディープブレスフロウ 20:10~20:55 丹羽　萌歌			
30					バタフライ入門30 20:20~20:50 永見　圭一
45					
21:00					
15					
30	ステップ1 21:10~21:50 丹羽　萌歌	お腹シェイプ15 21:15~21:30 熊澤　正宗			
45					
22:00					
15					

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
10:00					
15					
30	HATHA YOGA ディープブレスフロウ 10:35~11:20 高梨　友輔	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00~11:00			ベビースイミング 10:00~10:45
45					
11:00					
15		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00~12:00	【有料】ラテンダンススキルアップ 11:00~11:45 U-ko		キッズスイミング キッズスイマー 11:00~12:00
30	お腹シェイプ15 11:40~11:55 杉山　大起				
45					
12:00	ノンストップ BAILA BAILA45 12:15~13:00 U-ko	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00~13:00		ストレッチ15 12:20~12:40 杉山　大起	キッズスイミング キッズスイマー 12:00~13:00
15					
30					
45	RHYTHM MASTER 13:20~14:05 U-ko				キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 13:00~14:00
14:00		エアロ1 13:30~14:10 丹羽　萌歌		お腹シェイプ15 13:45~14:00 佐藤　優騎	
15					
30	ステップ1 14:25~15:05 高梨　友輔	カラダほぐす YOGA45 14:30~15:15 丹羽　萌歌			キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 14:00~15:00
45					
15:00			キッズ ストリートダンス キッズ 15:00~16:00		
15	FIGHTDO45 15:25~16:10 熊澤　正宗				
30		アクティブストレッチ 15:35~16:05 平方　杏実			
45					キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30
16:00			キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:00~17:00		
15	パワーラッシュ45 16:30~17:15 丹羽　萌歌				
30		【有料】コンディショニングピラティス 16:25~17:10 玉木　啓太			
45					キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30~17:30
17:00			キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:00~18:00		
15					
30	ターゲットサイクル30 17:35~18:05 小林　広司	HATHA YOGA ディープブレスフロウ 17:30~18:15 丹羽　萌歌			
45					キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30
18:00					
15					
30					
45					キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
19:00					
15					
30					
45					
20:00					
15					
30					
45					
21:00					
15					
30					
45					
22:00					
15					

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00				
15				キッズスイミング キッズスイマー 10:00~11:00
30	カラダしぼる YOGA45 10:25~11:10 高梨　友輔	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00~11:00		
45				
11:00				
15				キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 11:00~12:00
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:30~12:15 丹羽　萌歌	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 11:00~12:00		
45				
12:00			お腹シェイプ15 11:50~12:05 小林　広司	
15				
30	ステップ1 12:35~13:15 高梨　友輔	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:00~13:00		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 12:00~13:00
45				
13:00				
15				
30	パワーラッシュ45 13:35~14:20 水野　快			キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 13:00~14:00
45		ヨガ60 13:40~14:40 浦川　理菜		
14:00				
15			メリハリHIP 14:15~14:35 中村　友香里	
30	ファイティングラッシュ45 14:40~15:25 丹羽　萌歌			
45				
15:00		アロマヒーリングストレッチ30 15:00~15:30 中村　友香里		
15				
30				
45	エアロ1 15:45~16:25 高梨　友輔	ZUMBA 15:50~16:35 丹羽　萌歌	お腹シェイプ15 15:50~16:05 中村　友香里	
16:00				
15				
30				
45	エアロ2 16:50~17:40 丹羽　萌歌			
17:00		TRAINING CLUB 16:55~17:10		
15				
30		TRAINING CLUB 17:10~17:25 高梨　友輔		
45				
18:00				
15				
30				
45				
19:00				
15				
30				
45				
20:00				
15				
30				
45				
21:00				
15				
30				
45				
22:00				
15				