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 ティップネス綾瀬店

※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
10:00-10:45	ＨＵＬＡ ＨＵＬＡ 木村 淳		キッズスイミング キッズスイマー 9:45-10:45
10:45-11:30			ベビースイミング ベビー45
11:15-12:00	Mind Flow Yoga ＭＩＷＡ		
12:30-13:30	ヨガ60 ＭＩＷＡ		
12:10-12:40			アクアダンス30 篠宮 千佳
12:50-13:20			はじめてスイム30 松村 めぐみ
14:00-14:45	アロマヒーリング ストレッチ45 小宮知子		
15:30-16:30	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール キッズ ヴィーナス６０	キッズ 体育のミカタ キッズ	キッズスイミング キッズスイマー
16:30-17:30	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス６０	キッズ 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
17:30-18:30	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス６０	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
18:30-19:30	メリハリHIP 19:00-19:15 / メリハリABS 19:15-19:30		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ
20:00-20:30	アクティブストレッチ 平野 莉子		【有料】〇〇別練習会 20：00-20：30 茂木 慧太

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00-11:00	ヨガ60 浦谷 美帆		
11:30-12:15	アロマヒーリング ストレッチ45 金親 佐知子		
12:05-12:35			アクアダンス30 小笠原 梨乃
12:45-13:30	パワーラッシュ45 金親 佐知子		
12:45-13:15			アクアオリジナル30 ～アクアダンスマスター～ 小笠原 梨乃
13:25-13:45			クロール入門20
13:50-14:20			はじめてスイム30
14:00-14:45	ベリーダンスフィットネス 松山 登貴子		
15:30-16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ		キッズスイミング キッズスイマー
16:30-17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス６０	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ
17:30-18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス６０	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ
19:30-20:15	STILE UP YOGA 谷 麻美		

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00-10:30	はじめてバレエ 鈴木 まり子		キッズスイミング キッズスイマー 9:45-10:45
11:00-11:30	ＳＱＵＥＥＺＥ ＹＯＧＡ30 西沢 浩輔		ベビースイミング ベビー45 10:45-11:30
12:00-12:30	Care Yoga30 知久 浩典		アクアオリジナル30(ラティーナ) 11:50-12:20 高橋 優子
12:30-13:00			アクアダンス30 高橋 優子
13:00-13:30	HULA HULA Asami		
13:25-13:55			はじめてスイム30 菊池 未紗
14:15-15:00	ベリーダンスフィットネス 森田 麻衣		
15:30-16:30	身体調整体操30 梁川 玄太	キッズ 体育のミカタ キッズ	キッズスイミング キッズスイマー
16:30-17:30	キッズ空手 キッズⅠ	キッズ 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
17:30-18:30	キッズ空手 ジュニア	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
19:00-19:30	はじめてラテン Eririn		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ
20:00-20:30	アロマヒーリングストレッチ30 ＤＡＩＳＵＫＥ		アクアダンス30 山下 聡志

木曜日

休館日

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:50-10:50	太極拳60 山路 順子		キッズスイミング キッズスイマー 9:45-10:45
10:45-11:30			ベビースイミング ベビー45 10:45-11:30
11:20-12:05	Care Yoga45 Ｎｏｒｉ		
12:00-12:30			アクアオリジナル30(マーシャル) 12:00-12:30 三森 光子
12:35-13:20	PILATES Inner Design45 佐藤 恭子		
12:40-13:10			アクアダンス30 三森 光子
13:35-14:05			はじめてスイム30 菊池 未紗
13:50-14:20	パワーラッシュ30 大山 剛		
14:50-15:35	フラダンス45 Yoshimi		
15:30-16:30		キッズ 体育のミカタ キッズ	キッズスイミング キッズスイマー
16:30-17:30	キッズ ストリートダンス ジュニアＩ６０	キッズ 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
17:30-18:30	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
19:00-19:30	パワーラッシュ30 平野 莉子		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ
20:00-20:30	はじめてジャズダンス 山路 順子		

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00-10:45	HATHA YOGA45 伊地知 義生	キッズ空手 ジュニア 9:55-10:55	キッズスイミング キッズスイマー 10:00-11:00
11:15-12:00	PILATES BODY MAKE45 伊地知 義生	キッズ 体育のミカタ キッズ	キッズスイミング キッズスイマー 11:00-12:00
12:30-13:15	ベリーダンスフィットネス 亜希	キッズ 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 12:00-13:00
13:45-14:15	パワーラッシュ30 Ｎｏｒｉ	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 13:00-14:00
14:45-15:30	Functional Sequence YOGA45 Ｎｏｒｉ		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 14:00-15:00
16:00-16:30	はじめてバレエ ゆかこ		キッズスイミング キッズスイマー 15:30-16:30
16:30-17:30			キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ
17:30-18:30			キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ
19:30-20:15			キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00-11:00	ヨガ60 千葉 博美		キッズスイミング キッズスイマー 10:00-11:00
11:30-12:15	PILATES Inner Design45 佐藤 恭子		キッズスイミング キッズスイマー 11:00-12:00
12:45-13:30	HULA HULA ハルナ		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 12:00-13:00
13:00-14:45	パワーラッシュ45 篠宮 千佳		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 13:00-14:00
14:30-15:00			アクアミット30 今井 圭子
15:15-16:00	HATHA YOGA ﾃﾞｨｰﾌﾟ ﾌﾟﾚｽ ﾌﾛｳ45 ＤＡＩＳＵＫＥ		アクアダンス30 今井 圭子
16:30-17:15	アロマヒーリング ストレッチ45 今井 圭子		