2022年 グループエクササイズタイムスケジュール

4月 ティップネス田無店

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
からだ調整ストレッチ60 10:10~11:10 柴崎 恵理子	【MOVE BODY】FIGHT30 10:30~11:00 本村 望		
エアロ2 11:30~12:20 大島 温子	ベリーダンスフィットネス 11:20~12:05 原田 麻里		アクアミット+F30 11:40~12:10 本村 望
【MOVE BODY】POWER30 12:40~13:10 大城 健太	HULAHULA 12:25~13:10 原田 麻里		アクアダンス30 12:20~12:50 本村 望
24式太極拳45【初級】 13:35~14:20 広瀬 純子	ヨガ45 13:30~14:15 都山 恵	ストレッチ20 13:35~13:55	
	48式太極拳 14:40~15:40 広瀬 純子 有料	健康エール15 14:10~14:25	
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
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 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 17:00~18:00		キッズスイミングジュニアスイマーⅠ 16:30~17:30
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 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 18:00~19:00		キッズスイミングジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30
			キッズスイミングジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
【MOVE BODY】FIGHT45 19:30~20:15 Rei	アロマヒーリングストレッチ45 19:40~20:25 SAE		
FULL STEP MOVEMNET 20:40~21:25 Rei	ベリーダンスフィットネス 20:45~21:30 SAE		

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
PILATES Inner Design45 10:15~11:00 杉崎 奈穂	やさしいジャズダンス 10:25~11:10 早川 いずみ		
カラダほぐすYOGA45 11:20~12:05 中谷 友星	HULA HULA 11:30~12:15 早川 いずみ	健康ループ体操 13:15~14：15 三浦 美香 有料	ベビースイミングベビー45 11:00~11:45
エアロ1 12:25~13:05 中谷 友星	健康エール30 12：35~13：05 大城 健太		
BAILA BAILA45 13:25~14:10 POSA	バレエ45 13:30~14:15 石橋 美々		アクアミット+F 13:25~13:55 佐藤 宣子
カラダしぼるYOGA30 14:30~15:00 中谷 友星	センターレッスン 14:30~15:10 石橋 美々 有料		アクアダンス30 14:05~14:35 佐藤 宣子
キッズ体育のミカタキッズ 15:30~16:30	ヴァリエーションクラス 15：25~16：05 石橋 美々 有料		キッズスイミングキッズスイマー 15:30~16:30
キッズ体育のミカタジュニアⅠ 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 17:00~18:00		キッズスイミングジュニアスイマーⅠ 16:30~17:30
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Ⅱ 17:30~18:30
		下半身シェイプ 18:20~18:35	
		お腹シェイプ 18:45~19:00	キッズスイミングジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
BAILA BAILA45 19:15~20:00 松尾 昇平	アクティブストレッチ 19:20~19:50 岡 あかね		
エアロ2 20:15~21:05 松尾 昇平	【MOVE BODY】POWER45 20:15~21:00 大城 健太		
ｽﾃｯﾌﾟ2.5 ～チャレンジ～ 21:25~22:15 松尾 昇平 有料			

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
エアロ1 10:10~10:50 日暮 祐貴	アクティブストレッチ 10：15~10：45 鈴木 有希奈		
【MOVE BODY】POWER45 11:10~11:55 星野 大輝	カラダほぐすYOGA45 11:10~11:55 日暮 祐貴		
【MOVE BODY】FIGHT30 12:20~12:50 岡 あかね	骨盤リズムダイエット45 12:15~13:00 鈴木 まり子		ウォーク&ジョグ30 11:40~12:10 千名原 忍
ステップ1 13:10~13:50 小田 忠明	フラエレガンススクール 13:25~14:10 鈴木 美喜代 有料	メリハリABS 15 13:05~13:20	アクアダンス30 12:20~12:50 千名原 忍
		メリハリHIP 15 13:30~13:45	スイミングスクール【初級4泳法】 13:20~14:05 千名原 忍 有料
エアロ2 14:10~15:00 小田 忠明	24式太極拳60【初級】 14:30~15:30 田中 由紀	ストレッチ 15 13:55~14:10	
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60 16:00~17:00		キッズスイミングキッズスイマー 15:30~16:30
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 17:00~18:00		キッズスイミングジュニアスイマーⅠ 16:30~17:30
キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30~18:30	キッズストリートダンスジュニアⅡ 18:00~19:00		キッズスイミングジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30
			キッズスイミングジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:25~20:10 諒	【MOVE BODY】POWER30 19:30~20:00 三浦 美香		
【MOVE BODY】FIGHT45 20:30~21:15 三浦 美香	ヴィンヤサヨガ45 20:25~21:10 諒		アクアオリジナル45 19:45~20:30 浅井 貴子
			ハイドロトーン30 20:40~21:10 浅井 貴子 有料

木曜日

休館日

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
エアロ1 10:15~10:55 井出 涼子	アクティブストレッチ 10:25~10:55 三浦 美香		幼稚園スイミング 10:00~11:00
ベリーダンスフィットネス 11:15~12:00 きょーこ	健康エール30 11：15~11:45 三浦 美香		ベビースイミングベビー45 11:00~11:45
BAILA BAILA45 12:20~13:05 きょーこ	【MOVE BODY】FIGHT30 12:05~12:35 三浦 美香		幼稚園スイミング 11:45~12:45
アロマヒーリングストレッチ 13:25~13:55 tae	バレエ45 12:55~13:40 星川 弘恵		アクアミット+F30 13:30~14:00 井上 みどり
ZUMBA 14:15~15:00 tae	センターレッスン 13:55~14:25 星川 弘恵 有料		アクアダンス45 14:10~14:55 井上 みどり
	ボワントスクール 14:40~15:10 星川 弘恵 有料		
ピラティススクール～ストレッチーズ～ 15:15~16:00 tae 有料	骨盤リズムダイエット 15:25~16:10 本村 望		キッズスイミングキッズスイマー 15:30~16:30
カラダほぐすYOGA45 16:25~17:10 本村 望			キッズスイミングジュニアスイマーⅠ 16:30~17:30
	キッズストリートダンスジュニアⅠ60 16:45~17:45		キッズスイミングジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30
	キッズストリートダンスジュニアⅡ60 18:00~19:00		キッズスイミングジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:20~20:05 寺垣 聖子	カラダしぼるYOGA30 19:30~20：00 本村 望		
【MOVE BODY】FIGHT30 20:30~21:00 本村 望	エアロ2 20:25~21:15 寺垣 聖子		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
エアロ2 10:05~10:55 尚武	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
PILATES Inner Design45 11:15~12:00 尚武	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
骨盤リズムダイエット30 12:20~12:50 本村 望	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 11:30~12:30	用ディスクダンス&トレーニング 12:15~12:45 尚武 有料	キッズスイミングジュニアスイマーⅠ 11:30~12:30
ヨガ60 13:10~14:10 薬袋 利恵子	【Hip Make Dance】BUMBUM 13:15~14:00 猿谷 英子		キッズスイミングジュニアスイマーⅡ 12:30~13:30
BAILA BAILA45 14:30~15:15 猿谷 英子	【MOVE BODY】FIGHT45 14:20~15:05 三浦 美香		キッズスイミングジュニアスイマーⅢ 13:30~14:30
【MOVE BODY】POWER45 15:35~16:20 三浦 美香	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:30~16:15 KOTOMI		キッズスイミングキッズスイマー 15:00~16:00
エアロ2 16:40~17:30 大島 温子	カラダほぐすYOGA45 16:35~17:20 KOTOMI	【コネクサス】サーキット 16:35~16:55	キッズスイミングジュニアスイマーⅠ 16:00~17:00
		ストレッチ 17:05~17:20	キッズスイミングジュニアスイマーⅡ 17:00~18:00
オリジナルエアロ 17:50~18:50 大島 温子 有料	バレエ45 17:45~18:30 柴田 真奈美		
	センターレッスン 18:45~19:30 柴田 真奈美 有料		スイミングサークルお客様同士で楽しむサークルです 18:15~19:15
JAZZスクール 19:05~20:20 茂田 篤子 有料	ボワントスクール 19:45~20:45 柴田 真奈美 有料		
ダンサーズエクササイズ30 20:35~21:05 茂田 篤子 有料			

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
ヨガ60 10:15~11:15 薬袋 利恵子	ステップ1 10:25~11:05 松本 淳代		キッズスイミングキッズスイマー 9:30~10:30
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:40~12:25 大蔵 みどり	カラダしぼるYOGA45 11:30~12:15 松山 登貴子		キッズスイミングキッズスイマー 10:30~11:30
【MOVE BODY】POWER45 12:50~13:35 本村 望	ストリートダンス基礎 12:45~13:30 大蔵 みどり 有料		キッズスイミングジュニアスイマーⅠ 11:30~12:30
【MOVE BODY】FIGHT45 14:00~14:45 本村 望	HULA HULA 13:50~14:35 上岡 雅子		キッズスイミングジュニアスイマーⅡ 12:30~13:30
			キッズスイミングジュニアスイマーⅢ 13:30~14:30
エアロ1 15:05~15:45 たかはし ごう	アロマヒーリングストレッチ 15:10~15:40 本村 望		アクアミット+F30 15:00~15:30 稲毛 友紀
			アクアダンス30 15:40~16:10 稲毛 友紀
エアロ2 16:00~16:50 たかはし ごう	ベリーダンスフィットネス 16:00~16:45 佐藤 澄香		
	ベリーダンスフィットネス 有料クラス 17:00~17:30 佐藤 澄香 有料		スイミングサークルお客様同士で楽しむサークルです 17:30~18:30