2022年 4月 グループエクササイズタイムスケジュール

ティップネス大泉学園店

修正版〔3/15更新〕

※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。
※祝日は特別スケジュールとなります
※定員縮小のため通常営業時よりも参加人数を制限させていただいております。

月曜日

Aスタジオ

- 10:05〜10:45 ファーストビクス Rei 予約
- 11:00〜11:40 エアロ1 Rei 予約
- 12:00〜12:45 RITMOS45 藤野 慎士 予約
- 13:00〜13:45 ベリーダンス フィットネス 森田 麻衣 予約
- 14:10〜14:55 BtoBバランス45 幸恵 予約
- 15:30〜16:30 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 16:30〜17:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 17:30〜18:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 19:40〜20:25 PILATES BODY MAKE45 八木 真梨子 予約
- 20:45〜21:30 HATHA YOGA ディープブレスフロー 八木 真梨子 予約

Bスタジオ

- 10:00〜10:45 気功45 弘澤 成美 予約
- 11:00〜11:45 太極拳45 弘澤 成美 予約
- 12:10〜12:40 【有料】ベリーダンス基礎 森田 麻衣 予約
- 13:00〜14:00 【有料】FUJINO style AERO 藤野 慎士
- 14:30〜15:45 【有料】バレエ75 北村 三佳子
- 16:30〜17:30 キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ
- 17:30〜18:30 キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ
- 18:30〜19:30 ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール
- 19:45〜20:30 アロマヒーリング ストレッチ45 井上 恵 予約
- 20:45〜21:30 HULAHULA 井上 恵 予約
- 21:35〜22:05 【有料】HULAHULA 井上 恵

プール

- 【有料】泳ぎ込みスクール 10:45〜11:15 千名原 忍
- 11:30〜12:15 アクアダンス45 千名原 忍
- 【有料】フィンスクール 12:30〜13:15 千名原 忍
- フィンコース 13:30〜14:00
- フィンコース 21:00〜21:30
- 14:30〜16:30 キッズスイミング キッズスイマー
- 15:30〜17:30 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ
- 16:30〜18:30 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ
- 17:30〜19:30 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ

■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。

火曜日

Aスタジオ

- 10:05〜10:50 HATHA YOGA ディープブレスフロー 勝田 真有 予約
- 11:15〜12:00 BAILA BAILA45 Eririn 予約
- 12:20〜12:50 MOVE BODY POWER30 鈴木 沙織 予約
- 13:15〜14:05 エアロ2 吉川 温子 予約
- 14:20〜15:05 ZUMBA Eririn 予約
- 15:30〜16:30 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 16:30〜17:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 17:30〜18:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 19:20〜20:05 ベリーダンス フィットネス45 相沢 香 予約
- 20:25〜21:10 MOVE BODY POWER45 中島 拓郎 予約
- 21:30〜22:15 MOVE BODY FIGHT45 中島 拓郎 予約

Bスタジオ

- 10:10〜10:55 HULA HULA 井出 涼子 予約
- 11:10〜11:55 カラダしぼる YOGA45 勝田 真有 予約
- 12:00〜13:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE Eririn 予約
- 13:20〜13:50 MOVE BODY FIGHT30 鈴木 沙織 予約
- 15:30〜16:30 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 16:30〜17:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 17:15〜18:15 ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール
- 18:15〜19:15 ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール
- 19:35〜20:15 アクティブストレッチ 鈴木 沙織 予約
- 20:25〜21:10 ZUMBA 相沢 香 予約
- 21:30〜22:00 【有料】UMWD 相沢 香

プール

- 10:15〜11:00 ベビースイミング ベビー45
- 11:30〜12:00 アクアミット+F （担当者調整中）
- 12:10〜12:40 アクアダンス30 （担当者調整中）
- 13:05〜13:25 はじめてスイム20 米野 拓人
- 【有料】テクニカルスイム45 13:30〜14:15 米野 拓人
- フィンコース 14:30〜15:00
- 14:30〜16:30 キッズスイミング キッズスイマー
- 15:30〜17:30 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ
- 16:30〜18:30 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ
- 17:30〜19:30 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ

■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。

水曜日

Aスタジオ

- 10:00〜10:50 エアロ2 井出 涼子 予約
- 11:10〜11:50 STEP1 井出 涼子 予約
- 12:05〜12:35 カラダしぼるYOGA30 加藤 智枝 予約
- 12:50〜13:35 アロマヒーリング ストレッチ45 加藤 智枝 予約
- 14:00〜15:00 ヨガ60 竹内 正子 予約
- 15:30〜16:30 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 16:30〜17:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 17:30〜18:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 19:35〜20:05 MOVE BODY POWER30 小林 想弥 予約
- 20:25〜21:10 FULLSTEP MOVEMENT 金子 千夏 予約
- 21:25〜22:10 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 黒田 珠代 予約

Bスタジオ

- 10:00〜11:00 【有料】太極拳 （第2・4） 弘澤 成美
- NEW 11:15〜11:45 健康エール 松本 萌 予約
- 12:00〜13:00 【有料】バレエ60 山口 嘉子
- 13:15〜13:45 はじめてジャズ 茂田 篤子 予約
- 14:00〜15:15 【有料】ジャズ75 茂田 篤子
- 15:30〜16:30 キッズバレエ キッズ
- 16:30〜17:30 キッズバレエ ジュニアⅠ
- 17:30〜18:30 キッズバレエ ジュニアⅡ
- 19:25〜20:10 カラダほぐす YOGA45 郡山 恵 予約
- 20:30〜21:00 MOVE BODY FIGHT30 小林 想弥 予約
- 21:30〜22:00 骨盤リズムダイエット 金子千夏 予約

プール

- 10:15〜11:00 ベビースイミング ベビー45
- 11:30〜12:00 アクアミット+F （担当者調整中）
- 12:00〜12:45 スイミング サークル45 田中 裕美
- 12:55〜13:25 アクアダンス30 大嶌 美帆
- 13:35〜14:05 アクアミット+F 大嶌 美帆
- 14:30〜16:30 キッズスイミング キッズスイマー
- 15:30〜17:30 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ
- 16:30〜18:30 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ
- 17:30〜19:30 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ
- 初初中級4種 19:40〜20:25 千名原 忍
- 【有料】ウォーキングスクール 20:30〜21:00 千名原 忍

■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。

木曜日

Aスタジオ

- 10:10〜10:50 エアロ1 今村 恵子 予約
- 11:10〜11:55 ZUMBA 今村 恵子 予約
- 12:20〜12:50 MOVEBODY POWER30 中村 浩之 予約
- 13:15〜14:00 HULA HULA 井上 恵 予約
- 14:20〜15:05 アロマヒーリング ストレッチ45 MIWA 予約
- 15:30〜16:30 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 16:30〜17:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 17:30〜18:30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 19:20〜20:05 ZUMBA 松尾 昇平 予約
- 20:25〜21:10 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 松尾 昇平 予約
- 21:30〜22:00 MOVE BODY POWER30 金子 千夏 予約

Bスタジオ

- 10:05〜10:50 カラダほぐす YOGA45 Eririn 予約
- 11:05〜11:50 PILATES BODY MAKE45 Eririn 予約
- 12:10〜13:10 【有料】ジャズ60（第1・3・5） バーストレッチ（第2・4） 茂田 篤子
- NEW 13:30〜14:00 健康エール 金子 千夏 予約
- 【有料】HULAHULA 14:20〜14:50 井上 恵
- 15:30〜16:30 キッズ ストリートダンス キッズ
- 16:30〜17:30 キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ
- 17:30〜18:30 キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ
- 19:30〜20:00 MOVE BODY FIGHT30 松本 萌 予約
- 20:20〜21:05 カラダしぼるYOGA 金子 千夏 予約
- 21:30〜22:15 【有料】SHO STYLE DANCE 松尾 昇平

プール

- 【有料】中級4種 10:25〜11:10 浜田 貴夫
- 【有料】初中級4種 11:15〜12:00 鈴木 さやか
- アクアダンス45 12:15〜13:00 鈴木 さやか
- 【有料】中級4種 14:30〜15:15 浜田 貴夫
- 15:30〜16:30 キッズスイミング キッズスイマー
- 16:30〜18:30 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ
- 17:30〜19:30 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ
- フィンコース 21:10〜21:40

金曜日

休館日

土曜日

■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。

Aスタジオ

- 9:15〜10:15 キッズ 体育のミカタ キッズ
- 10:15〜11:15 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ
- 11:15〜12:15 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ
- 12:40〜13:20 エアロ1 増渕 勇 予約
- MOVEBODY POWER30 13:45〜14:15 小林 想弥 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:45〜15:30 山本 あゆ美 予約
- ZUMBA 15:50〜16:35 Shun 予約
- 【有料】ラテンダンス 16:50〜17:50 Shun
- 月イチ開講 【有料】全国どこでも BAILA BAILA スクール 18:20〜19:20 井上 恵

Bスタジオ

- 10:10〜10:55 ヨガ45 加藤 智枝 予約
- やさしい ジャズダンス 11:20〜12:05 UMEZU 予約
- カラダしぼる YOGA45 12:25〜13:10 桑原 美幸 予約
- PILATES BODY MAKE45 13:35〜14:20 tae 予約
- 骨盤リズム ダイエット 14:40〜15:25 tae 予約
- トレーニングクラブ 15:50〜16:05 松本 萌 予約
- トレーニングクラブ 16:10〜16:25 松本 萌 予約
- 【有料】バレエ60 16:45〜17:45 福島 由紀子
- 【有料】バレエ ポワント20 17:55〜18:15 福島由紀子
- 【有料】バレエ ヴァリエーション30 18:25〜18:55 福島由紀子

プール

- キッズスイミング キッズスイマー 9:30〜10:30
- キッズスイミング キッズスイマー 10:30〜11:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 11:30〜12:30
- 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 キッズスイマー 13:45〜14:45
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 14:45〜15:45
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 15:45〜16:45
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 16:45〜17:45
- 【有料】中級バタフライ 17:50〜18:35 下地 愛実
- スイミングサークル30 18:40〜19:10 下地 愛実
- 【有料】【予約】マスターズ水泳スクール 19:20〜20:20 下地 愛実

日曜日

■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。

Aスタジオ

- 10:10〜11:00 エアロ2 大谷 知加 予約
- FULLSTEP MOVEMENT 11:20〜12:05 大谷 知加 予約
- HULA HULA 12:30〜13:15 足立 圭子 予約
- ZUMBA 13:40〜14:25 足立 圭子 予約
- MOVE BODY POWER45 15:00〜15:45 中島 拓郎 予約
- MOVE BODY FIGHT45 16:15〜17:00 中島 拓郎 予約
- 17:10〜17:25 ストレッチ
- 【有料】ハウスダンス90 17:10〜18:40 芝 純一

Bスタジオ

- 【有料】バレエ60 10:00〜11:00 谷口 裕子
- カラダほぐす YOGA45 11:25〜12:10 飯高 友佳子 予約
- MOVE BODY FIGHT30 12:35〜13:05 金子 千夏 予約
- ヨガ45 13:35〜14:20 横田 美樹子 予約
- 【有料】ピラティス＆ヤムナ 15:05〜16:05 足立 圭子 予約
- はじめてハウスダンス 16:25〜16:55 芝 純一 予約

プール

- キッズスイミング キッズスイマー 9:30〜10:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 10:30〜11:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 11:30〜12:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 12:30〜13:30
- スイミング サークル60 13:50〜14:50 下地 愛実
- ウォーク＆ジョグ30 15:00〜15:30 下地 愛実
- アクアダンス30 15:40〜16:10 下地 愛実
- スイミングサークル30 16:20〜16:50 下地 愛実
- フィンコース 17:00〜17:30

レッスン定員数	黄色	青色	赤色
Aスタジオ	50	38	45
Bスタジオ	35	24	−

※有料レッスンは別途設定

プールのコース設定

月曜・木曜 キッズスイミング（15：30〜19：30）	8コース中 最大4コース使用
火曜・水曜 ベビースイミング（10：15〜11：00）	7コース中 最大3コース使用
火曜 キッズスイミング（15：30〜19：30）	8コース中 最大4コース使用
水曜 キッズスイミング（14：30〜19：30）	8コース中 最大4コース使用
土曜 キッズスイミング（9：30〜17：45）	8コース中 最大4コース使用
日曜 キッズスイミング（9：30〜13：30）	8コース中 最大4コース使用

どなたでも参加いただけます。強度を調整しながらお楽しみください。

該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。

NEW ・・・新規導入プログラムです。

有料 ・・・有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。

整理券 ・・・整理券をお配りします。お一人様一枚とさせていただきます。

アップデート ・・・振付や音楽が更新されたプログラムです。

※安全性確保のため、各クラスには定員を設けております。
※安全上の理由により、レッスン開始後の途中入場・退場はご遠慮頂いております。
※アクアレッスン実施時間でも、プールのフリー遊泳コースをご利用いただけます。