2021年 グループエクササイズタイムスケジュール(まん延防止等重点措置版)

4月 ティップネス塚口店

※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。 ※定員総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		火曜日		水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
Aスタジオ 06:45	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	06:
07:00			-																07
30																			
45																			08
08:00			-										-						
30																			
45																			_
09:00			-																09
30																			
45																			
10:00			-	I701	1							【有料】 月替わりスイム							10
アクティフストレッチ 10:15-10:45				10:05-10:45		ベビースイミング 10:00-10:45		-	ベビースイミング 10:00-10:45	1701 10:15-10:55	T I P親子あそび	10:00-10:40 松崎 剛志			ベビースイミング 10:00-10:45	骨盤リズムダイエット		ベビースイミング 10:00-10:45	
45 山本 尚子		【有料】クロール初級	1	小宮 友紀			ヨガ60		<u> </u>	東國 昭子	10:00-11:00	【有料】	体育のミカタ 10:15-11:15			10:30-11:00 乾 真理子	I7□2 10:30-11:20		11
11:00 15	HULA HULA	10:45-11:15 吉元 裕子		骨盤リズムダイエット 11:00-11:30	アロマヒーリングストレッチ45	【有料】	10:30-11:30 岡田 香奈	【有料】 太極拳スクール				少人数制レッスン 10:45-11:25			1	松 具座	銭谷 紀子		11
30 キックシェイプ45	11:00-11:45 堀内 彰子	【有料】背泳ぎ初級 11:20-11:50	1	小宮 友紀	10:55-11:40 山本 尚子	月替わり4泳法スクール 11:00-11:45		10:45-11:45 加藤 玲子			やさしい	松崎 剛志	4	ヨガ60 11:00-12:00					
45 11:15-12:00 山本 尚子		吉元 裕子	<u> </u>	XUNUABS	-	山下 志洋			_	ヨガ60 11:25-12:25	フリースタイルダンス		体育のミカタ 11:20-12:20	上原 麻衣子	キッズスイミング	1701 11:30-12:10			12
15		- 【有料】バタフライ中級 11:55-12:25		11:50-12:10 山田 真理子			オリジナルピラティス		【有料】 月替わりスイム	東国昭子	11:30-12:15 NAO	<u> </u>	11.20 12.20		11:30-12:30	乾 真理子		キッズスイミング	
30 パワーラッシュ 30		吉元 裕子	4		キックシェイプ30 12:20-12:50	1	12:00-12:45 岡田 香奈	1702	12:00-12:40 松崎 剛志		_				<u> </u>	_		11:45-12:45	-
12:30-13:00 13:00 金子 千夏				ヨガ45 12:30-13:15	山本 尚子	_		12:15-13:05 金子 千夏	【有料】 少人数制レッスン	1	アロマヒーリングストレッチ30 12:45-13:15	7	体育のミカタ	HULA HULA 12:30-13:15		BAILA BAILA			13
15	ジャズダンス45			寺田 風太	<u> </u>				12:45-13:25 松崎 剛志	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	山本 尚子	_	12:25-13:25	廬原 まゆ美	キッズスイミング 12:40-13:40	12:45-13:30 小倉 優		キッズスイミング	
30 45 HATHA YOGA	13:00-13:45 兵頭 ますみ					7575.745	BAILA BAILA 13:15-14:00		4年 開心	13:00-13:45 NAO		アクアダンス45				72 5	カラダほぐすYOGA45 13:00-13:45	12:50-13:50	
7 ディープ・ブ・レスフロウ 14:00 13:30-14:15			_	ジャズダンス45		アクアダンス45 13:30-14:15	黒厚子 智子	からだしぼるYOGA45 13:35-14:20		1	ベリーダンス	13:30-14:15					佐藤 美由紀		14
15 金子 千夏	【有料】	アクアダンス45 14:00-14:45		13:45-14:30 岩摩 舞波	【有料】 NAO STYLE	小川 文緒		金子 千夏	キッズ幼稚園	パワーラッシュ30	フィットネス 13:50-14:35	松原 法子	UNIVERSAL MUSIC	キックシェイフ30 14:00-14:30	キッズスイミング	パ°ワーラッシュ45 14:00-14:45		キッズスイミング	
30 45	ジャズダンススクール 14:00-15:00	別所 信子			BASIC DANCE SCHOOL				13:50-14:50	14:15-14:45 山本 尚子	内野 瑠美子	_	WORLD DANCE 14:15-15:00	松岡 正訓	13:50-14:50	宇都宮 晴		13:55-14:55	
15:00			休		14:00-15:00 NAO								平良 麻衣						15:
15			田田												キッズスイミング	TRAINING CLUB	1		
45			1										HATHA YOGA		15:00-16:00	15:15-15:30 15:30-15:45 宇都宮 晴			
16:00 体育のミカタ 15:30-16:30		キッズスイミング 15:30-16:30		体育のミカタ 15:30-16:30	キッズバレエ 15:30-16:30	キッズスイミング 15:30-16:30	体育のミカタ 15:30-16:30	キッズ SHOW DANCE	キッズスイミング 15:30-16:30	体育のミカタ 15:30-16:30	キッズダンス 15:30-16:30	キッズスイミング 15:30-16:30	ディープブレスフロウ 15:30-16:15		ļ			【有料】 上級サークル	16:
15 30		15.50 15.50		15.55 15.55	15:55 15:55	15.50 15.50	15.50 15.50	15:30-16:30	15.55 15.55		15.55 15.55	15.55 15.55	金子 千夏	НІР НОР		【有料】	1	15:30-16:30	
45													ī	16:00-17:00 原田 美紀	キッズスイミング 16:10-17:10	バレエスクール			
17:00 体育のミカタ 15 16:35-17:35	キッズチアダンス 16:30-17:30	キッズスイミング 16:35-17:35		体育のミカタ 16:35-17:35	キッズバレエ 16:35-17:35	キッズスイミング 16:35-17:35	体育のミカタ 16:35-17:35	キッズ SHOW DANCE	キッズスイミング 16:35-17:35	体育のミカタ 16:35-17:35	キッズダンス 16:35-17:35	キッズスイミング 16:35-17:35	エアロ2 16:45-17:35		-	16:15-17:15 大浦 千尋			17:
30		10.55-17.55		10.33-17.33	10.33-17.33	10.33-17.33	10.33-17.33	16:35-17:35	10.33-17.33	10.33-17.33	10.33-17.33	10.33-17.33	島田 真理				1		
45			i :								1		i						
18:00 体育のミカタ	キッズチアダンス 17:35-18:35	キッズスイミング		体育のミカタ		キッズスイミング			キッズスイミング	体育のミカタ		キッズスイミング							18:
30 17:40-18:40		17:40-18:40		17:50-18:50		17:50-18:50			17:50-18:50	17:40-18:40		17:40-18:40	【有料】 パレエスクール						
45 19:00			4		1					1	1		18:05-19:05 余根田 かの子						19:
15																			
30 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	骨盤リズムダイエット30	1		パ°ワ ーラサシュ 30	からだほぐすYOGA30		からだしぼるYOGA30	スリムボクシング30	1	ファイティングラッシュ45 19:15-20:00	HATHA YOGA ディープブレスフロウ45								
19:15-20:00 20:00 石河 香	19:30-20:00 金子 千夏			19:30-20:00 宇都宮 晴	19:30-20:00 藤原 優子		19:30-20:00 KANA	19:30-20:00 山本 侑香		井上 大樹	19:15:20:00 金子 千夏								20:
15														<u> </u>					
30 45																			
21:00																			21:
15																			
30 45																			
22:00																			22:
15																			
45																			
23:00			-							-			-			-			23:
15 30																			
23:45																1			23
										J.					1	-			