2020年　グループエクササイズタイムスケジュール（特別版）

9月 ティップネス二俣川店

※新型コロナウイ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	プールA	プールB
09:00					
15					
30					
45					
10:00				初級スイム/背泳ぎ 9:50～10:20 江波 久美子	
15	エアロ1 10:00～10:40 今井 薫				
30		3 2式 太極拳 10:15～11:00 佐藤 善恵	いきいきわくわく体操教室 10:30～11:30 [有]［予］		ベビースイミング ベビー45 10:30～11:15
45					
11:00					
15				初中級 スイムスクール ～4泳法～ 11:10～12:10 江波 久美子 [有][予]	
30	ヨガ60 11:15～12:15 江口 わこ				
45		筋活体操 11:30～11:45 白雅 真梨			
12:00		筋活体操 11:45～12:00 白雅 真梨			キッズスイミング キッズスイマーⅠ 11:30～12:30
15					
30				中上級 スイムスクール 12:15～13:15 江波 久美子 [有][予]	
45		HULA HULA 12:40～13:25 藤岡 真由			
13:00	エアロ2 12:45～13:35 Satomi				
15					
30				アクア サーキット45 13:25～14:10 滝澤 由久子	
45					
14:00					
15	アロマヒーリング ストレッチ45 14:05～14:50 Satomi				
30				アクアビクス・ベーシック 14:20～14:40 渋谷 久美	
45					
15:00				バタフライ入門30 14:45～15:15 渋谷 久美	
15					
30					
45		キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズダンス 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 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズダンス 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 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズダンス 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			キッズダンス ジュニアⅢ 18:30～19:30		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	エアロ2 19:30～20:20 望月 美貴				
20:00					
15		ヨガ45 19:45～20:30 Tomo			
30				アクアダンス30 20:10～20:40 名原 麻里	
45					
21:00	パワーラッシュ30 20:50～21:20 杉田 奈央				
15		ピラティス スクール [有] 21:00～21:45 Tomo			4泳法 スキルアップクラス (中級者～上級者) 20:45～21:45 南雲 和彦 [有][予]
30					
45			エアロビクス 基本動作 Let's DANCE!! 21:00～22:15 名原 麻里 [有]		
22:00					
15					
30					
45					
23:00					
15					
30					

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA	プールB
09:00					
15					
30					
45					
10:00				楽しく浮かんで 9:50～10:20 南雲 和彦[有][予]	
15	ヨガ60 10:00～11:00 川口 光世		初級者 バレエ75 9:50～11:05 去石 有智子 [有]		
30		シェイピング45 10:20～11:05 原田 真成		4泳法入門/バタフライ 10:25～10:55 南雲 和彦	
45					
11:00					
15				初中級 スイムスクール ～バタフライ～ 11:00～12:00 南雲 和彦 [有][予]	
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:30～12:15 藤岡 真由				
45		スリムボクシング30 11:35～12:05 原田 真成			
12:00					
15					
30				アクアダンス45 12:15～13:00 小川 万里	
45	Care Yoga45 12:45～13:30 下郡山 育江				
13:00					
15				ウォーキングダンス 13:10～13:40 小川 万里	
30					
45					
14:00					
15	ZUMBA 14:00～14:45 片岡 玲子				
30				中級 スイム60 14:15～15:15 佐々木 佑太	
45					
15:00					
15					
30					
45		キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズバレエ 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	キッズバレエ 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	キッズバレエ 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			キッズバレエ ジュニアⅢ 18:30～19:30		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	ベリーダンス フィットネス 19:30～20:15 小石 光子				
45		ファイティング ラッシュ45 19:45～20:30 大崎 冬三香		スイムドリル30 19:45～20:15	
20:00					
15					
30				クロール 入門30 20:25～20:55 鎌形 優希	
45					初中級 スイムスクール ～4泳法～ 20:30～21:30 南雲 和彦 [有][予]
21:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:45～21:30 小石 光子				
15		美容Motion 21:00～21:20 大崎 冬三香			
30					
45					
22:00					
15					
30					
45					
23:00					
15					
30					

水曜日

休館日

木曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA	プールB
09:00					
15					
30					
45				ウォーターラッシュ 9:50～10:10 渋谷 久美	
10:00	Functional YOGA 10:00～10:45 satoeri				
15		やさしい バレエ 10:05～10:50 去石 有智子		クロール30 10:15～10:45 渋谷 久美	
30	シェイピング30 11:15～11:45 大崎 冬三香				
45		やさしい センターレッスン 11:05～11:50 去石 有智子[有]		初中級 スイムスクール ～クロール～ 10:50～11:50 南雲 幸子 [有][予]	スイム撮影会 月1回開催 10:50～11:50 江波 久美子 [有][予]
11:00					
15					
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15～13:00 奈良 夢	ヴァリエーション クラス 12:05～12:35 去石 有智子[有]		マスターズ 12:00～13:00 江波 久美子 [有][予]	
45					
12:00		ボワントスクール 12:50～13:20 去石 有智子[有]			
15					
30	BAILA BAILA45 13:30～14:15 ハルナ			アクアダンス30 13:10～13:40 中村 文保	
45		PILATES Inner Design45 13:50～14:35 岩野 里美		アクアミット+F30 13:50～14:20 中村 文保	
14:00					
15	パワー ラッシュ45 14:45～15:30 大崎 冬三香				
30					
45					
15:00					
15					
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 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズダンス キッズ・ジュニア 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			キッズダンス ジュニアⅢ 18:30～19:30		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	パワー ラッシュ45 19:30～20:15 桑垣 綾佑				初中級スイムスクール 19:35～20:05 南雲 和彦[有・予]
45		ヨガ45 ピンヤサスタイル 19:45～20:30 佐久間 かおり			
20:00					
15					
30	ZUMBA 20:45～21:30 名原 麻里				
45		TRAINING CLUB 21:00～21:15 白雅 真梨			
21:00		TRAINING CLUB 21:15～21:30 白雅 真梨			
15		TRAINING CLUB 21:30～21:45 白雅 真梨			クロール入門30 21:10～21:40 原田 真成
30					
45					
22:00					
15					
30					
45					
23:00					
15					
30					

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA	プールB
09:00					
15					
30					
45					
10:00	BAILA BAILA45 10:00～10:45 笠松 祐子				
15		PILATES BODY MAKE45 10:15～11:00 佐々木 勝浩		初中級 スイムスクール ～平泳ぎ～ 10:30～11:30 南雲 幸子 [有][予]	ベビースイミング ベビー45 10:30～11:15
30	ZUMBA 11:15～12:00 笠松 祐子				
45		エアロ1 11:30～12:10 佐々木 勝浩		平泳ぎ入門30 11:45～12:15 渋谷 久美	キッズスイミング キッズスイマーⅠ 11:30～12:30
11:00					
15				初中級スイム 背泳ぎ 12:20～12:50 渋谷 久美	
30	アロマヒーリング ストレッチ45 12:30～13:15 中西 郁代	美カラテFit 12:40～13:25 星 雄輝		アクア ダンス45 13:00～13:45 柿島 由香	
45					
12:00					
15	42式 太極拳45 13:45～14:30 斉藤 恵美				水中ウォーキング 14:00～14:30 柿島 由香[有・予]
30				中級 スイム60 14:15～15:15 佐々木 佑太	
45					
13:00					
15	ベリーダンス フィットネス 15:00～15:45 小石 光子				
30		キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズバレエ 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
45					
14:00					
15					
30		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズバレエ 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
45					
15:00					
15					
30		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズバレエ 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
45					
16:00					
15			キッズバレエ ジュニアⅢ 18:30～19:30		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30
30	パワー ラッシュ45 19:30～20:15 原澤 翔太			上級 スイムスクール 19:40～20:40 江波 久美子 [有][予]	
45		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:45～20:30 今井 薫			
17:00					
15					
30	BAILA BAILA45 20:45～21:30 今井 薫		初級 バレエ60 20:00～21:00 小林 有希 [有]		
45		アロマヒーリング ストレッチ45 21:00～21:45 戸原 千波			
18:00			ボワントスクール 21:05～21:35 小林 有希[有]		
15					
30					
45					
19:00					
15					
30					
45					
20:00					
15					
30					
45					
21:00					
15					
30					
45					
22:00					
15					
30					
45					
23:00					
15					
30					

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA	プールB
09:00					
15			キッズ空手 ジュニア 9:00～10:00		
30					
45					キッズスイミング キッズ・ジュニアⅠ 9:30～10:30
10:00	エアロ2 10:00～10:50 松尾 紀正	4 8式 太極拳45 10:15～11:00 山田 信子	キッズ空手 ジュニア 10:00～11:30		
15					
30					キッズスイミング キッズ・ジュニアⅡ 10:30～11:30
45	ステップ2 11:20～12:10 satoeri	コンディショニング45 11:35～12:20 松尾 紀正			
11:00					
15			キッズチアダンス キッズ 11:40～12:40		
30					キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 11:30～12:30
45	PILATES BODY MAKE45 12:40～13:25 佐々木 勝浩				
12:00					
15			キッズチアダンス ジュニアⅠ 12:40～13:40		
30					キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 12:30～13:30
45					
13:00					
15	キック シェイプ45 13:55～14:40 大崎 冬三香	アロマヒーリング ストレッチ45 14:05～14:50 佐々木 勝浩	キッズチアダンス ジュニアⅡ 13:40～14:40		
30					キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 13:30～14:30
45					
14:00					
15	パワー ラッシュ45 15:10～15:55 原田 真成		キッズバレエ キッズ 14:50～15:50		
30					
45					キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30
15:00					
15					
30			キッズバレエ ジュニアⅠ 15:50～16:50		
45	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 16:25～17:10 澤田 麻未				
16:00		キッズチアダンス 選抜90 16:30～18:00			キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
15					
30			キッズバレエ ジュニアⅡ 16:50～17:50		
45	BAILA BAILA45 17:40～18:25 小石 光子				
17:00					
15					
30			キッズバレエ ジュニアⅢ 17:50～18:50		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
45					
18:00					
15		やさしい バレエ 18:45～19:30 筧田 美由紀			
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			キッズチアダンス 選抜90 19:00～20:30	スイムドリル60 19:35～20:35	
15					
30					
45					
20:00					
15					
30					
45					
21:00					
15					
30					
45					
22:00					
15					
30					
45					
23:00					
15					
30					

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA	プールB
09:00					
15					
30					
45			キッズ 体育のミカタ キッズ 9:30～10:30		ベビースイミング ベビー45 9:30～10:15
10:00	ヨガ45 10:00～10:45 Tomo	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:05～10:50 森川 由美子			
15					
30					
45			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・ジュニアⅠ 10:30～11:30
11:00	BAILA BAILA45 11:15～12:00 渡辺 藤美恵				
15				初中級 スイムスクール ～クロール～ 11:10～12:10 南雲 幸子 [有][予]	
30					
45			キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:30～12:30		キッズスイミング キッズ・ジュニアⅡ 11:30～12:30
12:00	ZUMBA 12:30～13:15 片岡 玲子				
15		ヨガ45 ピンヤサスタイル 12:20～13:05 佐久間 かおり			
30					
45			キッズ 体育のミカタ キッズ 12:30～13:30		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 12:30～13:30
13:00					
15					
30		身体機能向上 スクール 13:35～14:05 片岡 玲子 [有]			
45	スリムボクシング30 14:00～14:30 寺尾 善自		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 13:30～14:30		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 13:30～14:30
14:00					
15					
30					
45					
15:00	パワー ラッシュ45 15:00～15:45 原澤 翔太	フリースタイル ダンス45 15:00～15:45 ERINA		ウォーターラッシュ 15:00～15:30 白瀬 真梨	
15					
30				背泳ぎ30 15:40～16:10 鎌形 優希	
45					
16:00					
15	美姿勢 ワークアウト 16:15～17:00 澤田 麻未	UNIVERSALMUSIC WORLDDANCE 毎月クラス30 16:15～16:45 ERINA [有]			
30					
45				スイムドリル60 16:20～17:20	
17:00					
15					
30					
45					
18:00					
15					
30					
45					
19:00					
15					
30					
45					
20:00					
15					
30					
45					
21:00					
15					
30					
45					
22:00					
15					
30					
45					
23:30					
15					
30					

臨時スタジオレッスン定員数	A	B	C
エアロビクス・マーシャル ダンス・太極拳	45	30	25
ステップ・パワーラッシュ PILATES Inner Design ヨガ・アロマヒーリングストレッチ シェイピング・コンディショニング TRAINING CLUB・筋活体	40	30	12
バレエ	40	33	18

【スタジオ参加方法についてご案内】
9月よりA・B両スタジオにて全レッスン整理券を導入致します。（有料レッスン・プール除く）
整理券取得・参加方法・注意点をご確認の上ご参加お願いします。
《整理券取得方法》
・レッスン開始60分前から5Fジムカウンターにて A・Bスタジオの整理券を配布します。
・開店から一つ目のスタジオレッスンについては開店時に3Fフロントにて配布します。
《参加方法》
・レッスン開始10分前より番号順に入場していただきます。10分以上前からのスタジオ前待機は感染予防の点からご遠慮ください。
感染防止対策としてご理解、ご協力をお願い致します。