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 ティップネス練馬店

※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	プール
10:00		
15	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 10:00～10:45 小田　忠明	
30		
45		
11:00		初級スイミングスクール ～選べる4泳法～ 10:45～11:30 綿野　秀則 有料　予約
15		
30	美姿勢ワークアウト 11:15～12:00 サトウタカコ	
45		
12:00		
15		
30		
45	パワーラッシュ45 12:30～13:15 鈴木　泰介	
13:00		
15		
30		
45		
14:00	ヨガ45 13:45～14:30 横田　美樹子	
15		アクアダンス30 14:00～14:30 小堀　民子
30		
45		アクアミット+F30 14:40～15:10 小堀　民子
15:00		
15	気功45 15:00～15:45 那須　順子	
30		初級スイミングスクール ～クロール＆背泳ぎ～ 15:20～16:05 小堀　民子 有料　予約
45		
16:00		
15		
30	太極拳45 16:15～17:00 那須　順子	
45		
17:00		
15		
30		
45		
18:00		
15		
30		
45		
19:00	メリハリHIP 18:50～19:10 大澤　遼	
15		
30		
45		初級スイミングスクール ～選べる4泳法～ 19:30～20:15 竹本　恵美子 有料　予約
20:00	パワーラッシュ45 19:40～20:25 大澤　遼	
15		
30		
45		
21:00		

火曜日

	Aスタジオ	プール
10:00		
15	アロマヒーリングストレッチ45 10:00～10:45 横田　美樹子	
30		初級スイミングスクール ～はじめて4泳法～ 10:30～11:15 野中　由美 有料　予約
45		
11:00		
15		
30	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 11:15～12:00 郡山　恵	
45		
12:00		
15		
30		
45	はじめてバレエ 12:30～13:00 宇山　たわ	
13:00		
15		アクアミット+F30 13:00～13:30 竹本　恵美子
30		
45	STYLE UP YOGA 13:30～14:15 さとこ	
14:00		初級スイミングスクール ～選べる4泳法～ 13:40～14:25 竹本　恵美子 有料　予約
15		
30		
45		
15:00	Care Yoga45 14:45～15:30 さとこ	
15		
30		
45		
16:00		
15	はじめてラテン 16:00～16:30 Shun	
30		
45		
17:00	【第1・3週】はじめてジャズダンス基礎【第2・4週】はじめてジャズダンス振付 17:00～17:45 Shun 有料　予約	
15		
30		
45		
18:00		
15		
30		
45		
19:00	はじめてバレエ 18:50～19:20 小野　朝子	
15		
30		
45		
20:00	ヨガ45 19:50～20:35 勝田　真有	
15		
30		
45		
21:00		

水曜日

	Aスタジオ	プール
10:00		
15	ヨガ45 10:00～10:45 hiroko	アクアダンス30 10:10～10:40 小堀　民子
30		
45		初級スイミングスクール ～水慣れ・クロール～ 10:50～11:35 小堀　民子 有料　予約
11:00		
15		
30	Functional Sequence YOGA 11:15～12:00 今村　恵子	
45		初級スイミングスクール ～クロール&平泳ぎ～ 11:45～12:30 小堀　民子 有料　予約
12:00		
15		
30		
45	パワーラッシュ30 12:30～13:00 鈴木　泰介	
13:00		
15		
30		
45	アクティブ　ストレッチ 13:30～14:00 鈴木　泰介	アクアミット+F30 13:50～14:20 下地　愛実
14:00		
15		
30	はじめてジャズダンス 14:30～15:00 ＡＫＩ	アクアダンス 14:30～15:00 下地　愛実
45		
15:00		
15		
30	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 15:30～16:15 長谷川　昌美	初級スイミングスクール ～はじめて4泳法～ 15:30～16:15 野中　由美 有料　予約
45		
16:00	メリハリUPPER BODY 16:45～17:05 宮路　海斗	
15		
30		
45		
17:00		
15		
30		
45		
18:00		
15		
30		
45		
19:00	はじめてラテン 18:50～19:20 Shun	
15		
30		
45		
20:00	HULA HULA 19:50～20:35 Shun	
15		
30		
45		
21:00		

木曜日

休館日

金曜日

	Aスタジオ	プール
10:00		
15	PILATES BODY MAKE45 10:00～10:45 金城　美野	
30		ウォーク＆ジョグ30 10:30～11:00 坪子　佳代
45		
11:00		
15		アクアダンス30 11:10～11:40 坪子　佳代
30	はじめてバレエ 11:15～11:45 太田　直美	
45		
12:00		
15		
30	HULA HULA 12:15～13:00 石黒　晴美	
45		
13:00		
15		
30		
45	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 13:30～14:15 北条　しをり	
14:00		アクアミット+F30 14:00～14:30 露久保　俊彦
15		
30		アクアダンス30 14:40～15:25 露久保　俊彦
45	Care Yoga45 14:45～15:30 北条　しをり	
15:00		
15		
30		
45		
16:00	アロマヒーリングストレッチ45 16:00～16:45 依田　直也	
15		
30		
45		
17:00		
15		
30		
45		
18:00		
15		
30		
45		
19:00	陰ヨガ 18:45～19:30 高尾　美香子	
15		
30		
45		初級スイミングスクール ～クロール&平泳ぎ～ 19:30～20:15 小堀　民子 有料　予約
20:00	パワーラッシュ30 20:00～20:30 齊藤　新吾	
15		
30		
45		
21:00		

土曜日

	Aスタジオ	プール
10:00		
15	ヨガ45 10:00～10:45 酒木　さくら	
30		アクアミット+F30 10:30～11:00 山本　ぽち
45		
11:00		
15		アクアダンス30 11:10～11:40 山本　ぽち
30	STYLE UP YOGA 11:15～12:00 酒木　さくら	
45		
12:00		
15		
30		
45	はじめてジャズダンス 12:30～13:00 倉本　珠絵	
13:00		
15		
30		
45	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 13:30～14:15 高尾　美香子	
14:00		
15		
30		
45	ヨガ45 14:45～15:30 高尾　美香子	
15:00		
15		
30		
45	はじめてジャズダンス 16:00～16:30 黒田　珠代	ワンポイントテクニック 16:00～16:15 綿野　秀則
16:00		初級スイミングスクール ～選べる4泳法～ 16:20～17:05 綿野　秀則 有料　予約
15		
30		
45	メリハリUPPER BODY 17:00～17:20 河合　忠義	
17:00		
15		
30		
45		
18:00		
15		
30		
45		
19:00		
15		
30		
45		
20:00		
15		
30		
45		
21:00		

日曜日

	Aスタジオ	プール
10:00		
15	太極拳45 9:50～10:35 田中　由紀	
30		
45		
11:00		
15	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 11:05～11:50 猿谷　英子	
30		
45		
12:00		
15		
30	パワーラッシュ30 12:20～12:50 金子　勇太	
45		
13:00		
15		
30	はじめてジャズダンス 13:20～13:50 吉野　記代子	
45		
14:00		
15		
30	アロマヒーリングストレッチ45 14:20～15:05 小宮　知子	
45		
15:00		
15		
30		
45	STYLE UP YOGA 15:35～16:20 郡山　恵	
16:00		
15		
30		
45		
17:00	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 16:50～17:35 小川　枝里	
15		
30		
45		
18:00		
15		
30		
45		
19:00		
15		
30		
45		
20:00		
15		
30		
45		
21:00		