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 ティップネス六本木店

※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
- 12:00 アロマヒーリングストレッチ45 11:45～12:30 yuki
- 13:00 はじめてバレエ 13:00～13:30 広田 恵理子
- 14:00 はじめてラテン 14:00～14:30 ＫＩＭＩ
- 15:00 ヴィンヤサヨガ７５ 15:00～16:15 鎬木 利一
- 18:00 美姿勢ワークアウト 18:30～19:15 森田 麻衣
- 20:00 Care Yoga45 19:45～20:30 長嶋 なな美

プール
- 08:00 HATHA YOGA ディープブレス フロウ45 07:15～08:00 阪本 のりこ
- 11:00 ヨガ60 10:15～11:15 megumi

火曜日

Aスタジオ
- 07:15 Care Yoga30 07:15～07:45 小林 完子
- 08:15 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 08:15～09:00 小林 完子
- 09:30 気功60 09:30～10:30 ヘイガン 美佐恵
- 11:00 太極拳60 11:00～12:00 ヘイガン 美佐恵
- 12:30 PILATES BODY MAKE45 12:30～13:15 香山 尚道
- 13:45 パワーラッシュ30 13:45～14:15 香山 尚道
- 14:45 アロマヒーリングストレッチ30 14:45～15:15 堤 悦子
- 18:30 ヴィンヤサヨガ60 18:30～19:30 窪田 みゆき
- 20:00 パワーラッシュ30 20:00～20:30 原 なつみ

プール
- 10:30 ワンポイントスイム 10:30～11:20 塩月 智博

水曜日

Aスタジオ
- 07:15 アロマヒーリングストレッチ45 07:15～08:00 中西 郁代
- 08:30 Care Yoga30 08:30～09:00 中西 郁代
- 10:15 ヨガ60 10:15～11:15 浦谷 美帆
- 11:45 アロマヒーリングストレッチ30 11:45～12:15 斉川 和恵
- 12:45 ﾋﾟﾗﾃｨｽ60 12:45～13:45 小嶋 きよみ
- 14:15 はじめてラテン 14:15～14:45 ＫＩＭＩ
- 15:15 ヨガ45 15:15～16:00 ＨＩＲＯ
- 19:00 はじめてバレエ 19:00～19:30 中野 英子
- 20:00 Care Yoga30 20:00～20:30 兵藤 明日香

プール
- 10:10 アクアミット+F30 10:10～10:40 竹本 恵美子
- 10:50 ウォーク＆ジョグ30 10:50～11:20 竹本 恵美子
- 13:15 ４泳法入門 13:15～13:45 板垣 知生
- 14:00 アクアミット+F30 14:00～14:30 山本 ぽち
- 14:40 アクアダンス30 14:40～15:10 山本 ぽち

木曜日

Aスタジオ
- 07:15 PILATES BODY MAKE45 07:15～08:00 阪本 のりこ
- 08:30 アロマヒーリングストレッチ30 08:30～09:00 阪本 のりこ
- 09:55 功夫扇スクール60 09:55～10:55 ヘイガン 美佐恵
- 11:25 気功60 11:25～12:25 ヘイガン 美佐恵
- 13:00 はじめてバレエ 13:00～13:30 中野 英子
- 14:00 はじめてジャズダンス 14:00～14:30 倉本 珠絵
- 15:00 Flow Style Yoga 60 15:00～16:00 赤沼 直美
- 18:30 メリハリABS 18:30～18:50
- 19:30 ヴィンヤサヨガ60 19:30～20:30 吉田 季久美

プール
- 14:30 アクアミット+F30 14:30～15:00 渋谷 亜樹
- 15:10 アクアダンス30 15:10～15:40 渋谷 亜樹

金曜日

Aスタジオ
- 07:15 アロマヒーリングストレッチ30 07:15～07:45 中西 郁代
- 08:15 Functional Sequence YOGA 08:15～09:00 中西 郁代
- 10:15 ヨガ60 10:15～11:15 江口 わこ
- 11:45 Functional Sequence YOGA 11:45～12:30 山本 有香
- 13:00 Care Yoga30 13:00～13:30 山本 有香
- 14:00 はじめてバレエ 14:00～14:30 泉 寛子
- 15:00 ヨガ ～ヴィンヤサスタイル～ 15:00～15:45 横田 美樹子
- 19:00 メリハリHIP 18:55～19:15
- 19:45 パワーラッシュ45 19:45～20:30 福谷 龍也

プール
- 14:30 ウォーク＆ジョグ30 14:30～15:00 立木 紀子
- 15:10 アクアミット+F30 15:10～15:40 立木 紀子

土曜日

Aスタジオ
- 10:15 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 10:15～11:00 斉藤 千夏
- 11:30 Functional Sequence YOGA 11:30～12:15 斉藤 千夏
- 12:45 はじめてジャズダンス 12:45～13:15 吉野 記代子
- 13:45 はじめてバレエ 13:45～14:15 佐々木 美緒
- 14:45 パワーラッシュ45 14:45～15:30 土屋 伸太郎
- 16:00 メリハリHIP 16:00～16:20

日曜日

Aスタジオ
- 10:00 ヨガ75 10:00～11:15 横田 美樹子
- 11:45 アロマヒーリングストレッチ45 11:45～12:30 井手 直樹
- 13:00 パワーラッシュ45 13:00～13:45 福谷 龍也
- 14:15 HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 14:15～15:00 斉藤 千夏
- 15:30 ヨガ45 15:30～16:15 斉藤 千夏
- 16:45 はじめてバレエ 16:45～17:15 佐々木 美緒

プール
- 16:20 アクアダンス30 16:20～16:50 増田 祥子
- 17:00 アクアミット+F30 17:00～17:30 増田 祥子

【スタジオレッスンご参加方法のご案内】

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、レッスン前の整列を禁止させて頂きます。スタジオ前に「参加名簿」を配置いたします。
ご参加希望の方は参加名簿に「ロッカーキー番号」の記入をお願い致します。該当レッスンの開始10分前になりましたら、記入いただいた順番にご案内いたします。

【新型コロナウイルス感染予防対策ご協力のお願い】

■レッスン参加の際、入り口にてインストラクターがアルコールを手に噴射いたしますので、手指の消毒にご協力ください。
■レッスン後はアイテムの消毒にご協力ください。 ■換気の為、レッスン中は扉を解放いたします。

【スタジオレッスン参加に関するご案内】

■参加名簿への記入は、参加するご本人様が行ってください。 ■レッスン開始10分前になりましたら、インストラクターがご案内いたします。
■ご入場は、インストラクターが名簿記載順にご案内いたします。 ■10分前にいらっしゃらない場合は、ご案内の順番が前後する場合がございます。