AFRICA 17961 17971	202	2021年 8月1日(日)~8月22日(日) ティップネス綾瀬店時短特別スケジュール											静的クラス	静的クラス がレエクラス 有料クラス 一									
March 1996		月曜	日			火曜	日			水曜日		木曜日		金曜	日			土曜日			日曜	日	
March Marc	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	ブール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	ブール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
19-1-10 19-1	ULA HULA):00~10:45 木村 淳	YOGA45 09:55~10:40				10:00~10:40					09:55~10:15	-	10:00~10:40	09:50~10:50			ディープ ブレス フロウ45 10:00~10:45	空手ジュニア		09:50~10:50	09:50~10:40		
19 19 19 19 19 19 19 1	ステップ 2 :10~12:00			ベビー45	11:00~12:00			サークル	10:30~11:00	ステップ 1	ベビー45 10:45~11:30		YOGA45	練習会クラス 10:55~11:25	11:00~11:20 お腹シェイプ 1 5	ベビー45	PILATES BODY MAKE45			11:25~11:40	11:05~11:55		
200-120 12-50-	木村 淳			12:10~12:40	神母 美帆		12:20~12:35	12:05~12:35	11:30~12:15		アクアオリジナル30 (ラティーナ) 11:50~12:20 高橋 優子	-	佐藤 恭子 HULA HULA	11:50~12:20 大山 剛		(マーシャル) 12:00~12:30 三森 光子	伊地知 義生	キッズ - 11:15~12:15 - キッズ	キッズスイミング	11:40~11:55 フレックスストレッチ20	BAILA BAILA45	下半身シェイブ15	
20mBa 7 7971	フーフッシュ45 :30〜13:15 高坂 直暉	フィットネス 12:35~13:20		チャレンジ1000 12:50~13:35	12:35~13:20	12:30~13:15		~アケアダンスマスター~ 12:45~13:15 小笠原 梨乃 平泳ぎ 入門20	12:45~13:15	12:40~13:25	高橋 優子 月替04泳法 13:15~13:45	-	笠原 亜実 HULA有料45	12:40~13:10 平野 莉子 BAILA		12:40~13:10 三森 光子 月替り4泳法	12:30~13:15	ジュニア I 12:15~13:15 キッズ	キッズスイミング	12:55~13:40	バルナ UMWD有料30 13:20~13:50	12:35~12:50 お腹シェイプ15	
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	ZUMBA :45~14:30 松尾 昇平	13:45~14:25			13:50~14:35	ダイエット45 13:45~14:30		背泳ぎ 入門20 13:50~14:10 バタフライ 入門20	フィットネス 13:45~14:30 森田 麻衣 ダンス基礎		スイミング サークル	-	UNIVERSAL MUSIC	BAILA45 13:30~14:15		菊池 未紗 スイミング サークル	13:45~14:15	ジュニアⅡ 13:15~14:15	キッズスイミング	14:05~14:35	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:05~14:50	-	
9(1-17)	ジャイアンツ	キップ			+ w7				森田 麻衣	14:20~15:20		休館	14:30~15:15 石原 小夜子 UMWD有料30	キップ		14:10~15:00	ストレッチ45 14:45~15:30	体育のミカタ キッズ 14:30~15:30		ラッシュ45 15:05~15:50	ステップ 1 15:10~15:50	-	15:10~1
1/1	ヴィーナス ザンススクール ボヴィーナス60 i:30~16:30 ジャイアンツ	体育のミカタ キッズ 15:30~16:30			体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	ジャイアンツ			体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	+w7			石原 小夜子	体育のミカタ キッズ 15:30~16:30			16:00~16:45	体育のミカタ ジュニア I 15:30~16:30	15:30~16:30	16:15~16:45	MOVEMENT 16:10~16:55		15:50~16
サースス キャススイミグ 株育の3カケ シュア II 17:30~18:30 1	ダンススクール	体育のミカタ ジュニア I 16:30~17:30			体育のミカタ ジュニア I 16:30~17:30	ダンススクール リトルヴィーナス60 16:30~17:30			体育のミカタ ジュニア I 16:30~17:30	空手 キッズ I 16:30~17:30	16:30~17:30		ストリートダンス ジュニア I 16:30~17:30	体育のミカタ ジュニア I 16:30~17:30		_	ラッシュ45	体育のミカタ ジュニア II - 16:30~17:30		ストレッチ45	DAISUKE		
1アロ 2	ヴィーナス ダンススクール ルヴィーナフ60	体育のミカタ ジュニア II			体育のミカタ ジュニア II	ヴィーナ スダンススクール リトルヴィーナス60			体育のミカタ ジュニア II	空手 ジュニア	17:30~18:30		ストリートダンス ジュニア II	体育のミカタ ジュニア II				パレ I 45 18:00~18:45		今井 圭子			スタジオ
で (本学 利子) 金親 佐知子 19:15~20:00	エア□ 2										18:30~19:30		ジャズダンス			-		19:00~19:30 ゆかこ		静的クラ	Z :	32	31 26
	飯作 俊介																	19:30~20:00		J-I-E-C	ツスン		