2021年　グループエクササイズタイムスケジュール

4月　ティップネス二俣川

月曜日

Aスタジオ
- 32式 太極拳60 10:00～11:00 佐藤 喜恵【整理券】
- ヨガ60 11:20～12:20 江口 わこ【整理券】
- エアロ2 12:40～13:30 Satomi【整理券】
- アロマヒーリングストレッチ45 13:50～14:35 Satomi【整理券】
- キッズチアダンス キッズ 15:30～16:30
- キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
- エアロ2 19:30～20:20 望月 美貴【整理券】
- パワーラッシュ45 20:40～21:25 杉田 奈央【整理券】

Bスタジオ
- エアロ1 10:05～10:45 今井 薫【整理券】
- 筋活体操 11:30～11:45
- 筋活体操 11:45～12:00
- HULA HULA 12:40～13:25 藤岡 真由【整理券】
- BAILA BAILA45 13:45～14:30 藤岡 真由【整理券】
- キッズダンス キッズ 15:30～16:30
- キッズダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズダンス ジュニアⅢ 18:30～19:30
- ヨガ45 19:50～20:35 Tomo【整理券】
- ステップ1 20:55～21:35 望月 美貴【整理券】

Cスタジオ
- 初級者バレエ75 10:30～11:45 去石 有智子 [有]
- ヨガ60 12:35～13:35 江口 わこ【整理券】
- ヨガスクール60 13:45～14:45 江口 わこ [有]
- キッズ体育のミカタ キッズ 15:30～16:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- エアロビクス～基本動作～ Let'sDANCE!! 21:00～22:15 名原 麻里 [有][予]

プールA
- 初級スイム～クロール～ 09:50～10:20 江波 久美子
- 初中級スイムスクール～4泳法～ 11:10～12:10 江波 久美子 [有][予]
- 中上級スイムスクール 12:15～13:15 江波 久美子 [有][予]
- アクアサーキット45 13:25～14:10 滝澤 由久子
- アクアミット・ベーシック 14:20～14:40 渋谷 久美
- バタフライ入門30 14:45～15:15 渋谷 久美
- アクアダンス30 20:10～20:40 名原 麻里

プールB
- ベビースイミング ベビー45 10:30～11:15
- キッズスイミング 11:30～12:30
- キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30
- 4泳法スキルアップクラス 20:45～21:45 南雲 和彦 [有][予]

火曜日

Aスタジオ
- ヨガ60 10:00～11:00 川口 光世【整理券】
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:20～12:05 藤岡 真由【整理券】
- カラダほぐすYOGA45 12:25～13:10 下郡山 育江【整理券】
- ZUMBA 13:30～14:15 片岡 玲子【整理券】
- エアロ2 14:35～15:25 片岡 玲子【整理券】
- ベリーダンスフィットネス 19:35～20:20 こいし みつこ【整理券】
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:40～21:25 こいし みつこ【整理券】
- PILATES BODY MAKE30 21:55～22:25 Tomo【整理券】

Bスタジオ
- 骨盤リズムダイエット 10:00～10:45 奈良 夢 [N]【整理券】
- シェイピング45 11:05～11:50 原田 真成【整理券】
- スリムボクシング30 12:10～12:40 原田 真成【整理券】
- HULA HULA 13:25～14:10 下郡山 育江【整理券】
- キッズバレエ キッズ 15:30～16:30
- キッズバレエ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズバレエ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズバレエ ジュニアⅢ 18:30～19:30
- ファイティングラッシュ45 19:50～20:35 大崎 冬三香【整理券】
- カラダしぼるYOGA45 20:55～21:40 Tomo [N]【整理券】

Cスタジオ
- HULA HULA 有料クラス45 11:00～11:45 下郡山 育江 [有]
- キッズ体育のミカタ キッズ 15:30～16:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30

プールA
- 楽しく浮かんで～浮かぶ&呼吸～ 09:50～10:20 南雲 和彦 [有][予]
- 4泳法入門～クロール～ 10:25～10:55 南雲 和彦
- 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]
- アクアダンス45 12:15～13:00 小川 万里
- ウォーキングダンス 13:10～13:40 小川 万里
- 中級スイムスクール 14:15～15:15 佐々木 佑太

プールB
- キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30
- 初中級スイムスクール～4泳法～ 20:30～21:30 南雲 和彦 [有][予]

水曜日

休館日

木曜日

Aスタジオ
- カラダしぼるYOGA45 10:00～10:45 satoeri [N]【整理券】
- エアロ&シェイプ45 11:05～11:50 satoeri【整理券】
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:10～12:55 奈良 夢【整理券】
- BAILA BAILA45 13:15～14:00 ハルナ【整理券】
- パワーラッシュ45 14:20～15:05 大崎 冬三香【整理券】
- パワーラッシュ45 19:35～20:20 小西 満利奈【整理券】
- ZUMBA 20:40～21:25 名原 麻里【整理券】
- FULLSTEP MOVEMENT 21:45～22:30 名原 麻里【整理券】

Bスタジオ
- やさしいバレエ 10:05～10:50 去石 有智子【整理券】
- やさしいセンターレッスン 11:05～11:50 去石 有智子 [有]
- ステップ1 12:10～12:50 岩野 里美【整理券】
- PILATES BODY MAKE45 13:10～13:55 岩野 里美【整理券】
- カラダほぐすYOGA45 14:15～15:00 ハルナ【整理券】
- キッズダンス キッズ・ジュニア 16:30～17:30
- キッズダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズダンス ジュニアⅢ 18:30～19:30
- 骨盤リズムダイエット 19:50～20:35 斉藤 朋子 [N]【整理券】
- ヨガ45 ～ビンヤサスタイル～ 20:55～21:40 斉藤 朋子【整理券】

Cスタジオ
- ヴァリエーションクラス 12:05～12:35 去石 有智子 [有]
- ポワントスクール 12:50～13:20 去石 有智子 [有]
- キッズ体育のミカタ キッズ 15:30～16:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30

プールA
- ウォーク&ジョグ ベーシック 09:50～10:10 渋谷 久美
- クロール30 10:15～10:45 渋谷 久美
- 初中級スイムスクール～クロール&多種目キック～ 10:50～11:50 南雲 幸子 [有][予]
- マスターズ 12:00～13:00 江波 久美子 [有][予]
- アクアダンス30 13:10～13:40 中村 文保
- アクアミット+F30 13:50～14:20 中村 文保
- クロール 入門30 21:10～21:40 原田 真成

プールB
- スイム撮影会～月1回開催～ 10:50～11:50 江波 久美子 [有][予]
- キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30
- 初中級スイムスクール 19:35～20:05 南雲 和彦 [有][予]

金曜日

Aスタジオ
- BAILA BAILA45 10:00～10:45 笠松 祐子【整理券】
- ZUMBA 11:05～11:50 笠松 祐子【整理券】
- アロマヒーリングストレッチ45 12:30～13:15 中西 郁代【整理券】
- 骨盤リズムダイエット 13:35～14:20 こいし みつこ [N]【整理券】
- ベリーダンスフィットネス 14:40～15:25 こいし みつこ【整理券】
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:30～20:15 今井 薫【整理券】
- BAILA BAILA45 20:35～21:20 今井 薫【整理券】

Bスタジオ
- PILATES BODY MAKE45 10:15～11:00 佐々木 勝浩【整理券】
- エアロ1 11:20～12:00 佐々木 勝浩【整理券】
- 美カラテFit 12:20～13:05 星 雄輝【整理券】
- 42式太極拳60 13:25～14:25 斉藤 恵美【整理券】
- キッズバレエ キッズ 15:30～16:30
- キッズバレエ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズバレエ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- キッズバレエ ジュニアⅢ 18:30～19:30
- スリムボクシング30 19:50～20:20 白瀬 真梨【整理券】
- カラダほぐすYOGA45 20:40～21:25 戸原 千波【整理券】

Cスタジオ
- 親子で楽しむ運動あそび 09:00～10:00
- キッズ体育のミカタ キッズ 15:30～16:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30
- 初級バレエ60 20:00～21:00 小林 有希 [有]
- ポワントスクール 21:05～21:35 小林 有希 [有]

プールA
- 初中級スイムスクール～平泳ぎ～ 10:30～11:30 南雲 幸子 [有][予]
- 平泳ぎ 入門30 11:45～12:15
- 初中級スイムスクール～平泳ぎ～ 12:20～12:50 渋谷 久美
- アクアダンス45 13:00～13:45 柿島 由香
- 中級スイムスクール 14:15～15:15 佐々木 佑太
- 上級スイムスクール 19:40～20:40 メイン：江波 久美子 [有][予]

プールB
- ベビースイミング ベビー45 10:30～11:15
- キッズスイミング 11:30～12:30
- 水中ウォーキング 14:00～14:30 柿島 由香 [有][予]
- キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30

土曜日

Aスタジオ
- エアロ2 10:10～11:00 松尾 紀正【整理券】
- ステップ2 11:20～12:10 satoeri【整理券】
- ステップ1 12:40～13:20 佐々木 勝浩【整理券】
- キックシェイプ45 13:40～14:25 大崎 冬三香【整理券】
- パワーラッシュ45 15:10～15:55 原田 真成【整理券】
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 16:15～17:00 澤田 麻未【整理券】
- アロマヒーリングストレッチ45 17:20～18:05 澤田 麻未【整理券】
- BAILA BAILA45 18:25～19:10 こいし みつこ【整理券】
- ベリーダンスフィットネス 19:30～20:15 こいし みつこ【整理券】

Bスタジオ
- 親子で楽しむ運動あそび 09:00～10:00
- 48式太極拳60 10:20～11:20 山田 信子【整理券】
- コンディショニング45 11:40～12:25 松尾 紀正【整理券】
- カラダしぼるYOGA45 12:45～13:30 satoeri [N]【整理券】
- PILATES BODY MAKE45 13:50～14:35 佐々木 勝浩【整理券】
- 骨盤リズムダイエット 14:55～15:40 笠松 [N]【整理券】
- キッズチアダンス90 16:30～18:00
- やさしいバレエ 18:30～19:15 筧田 美由紀【整理券】
- やさしいセンターレッスン30 19:25～19:55 筧田 美由紀 [有]

Cスタジオ
- キッズ空手ジュニア 09:00～10:00
- キッズ空手ジュニア 10:00～11:30
- キッズチアダンス キッズ 11:40～12:40
- キッズチアダンス ジュニアⅠ 12:40～13:40
- キッズチアダンス ジュニアⅡ 13:40～14:40
- キッズバレエ キッズ 14:50～15:50
- キッズバレエ ジュニアⅠ 15:50～16:50
- キッズバレエ ジュニアⅡ 16:50～17:50
- キッズバレエ ジュニアⅢ 17:50～18:50
- キッズチアダンス90 19:00～20:30

プールB
- ベビースイミング ベビー60 09:30～10:30
- キッズスイミング 10:30～11:30
- キッズスイミング 11:30～12:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 12:30～13:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 13:30～14:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 14:30～15:30
- キッズスイミング 16:00～17:00
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 17:00～18:00
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 18:00～19:00
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 19:00～20:00
- スイムドリル60 20:05～21:05

日曜日

Aスタジオ
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:00～10:45 森川 由美子【整理券】
- BAILA BAILA45 11:05～11:50 渡辺 藤美恵【整理券】
- ZUMBA 12:10～12:55 片岡 玲子【整理券】
- エアロ1 13:15～13:55 渡辺 藤美恵【整理券】
- スリムボクシング30 14:20～14:50 寺尾 善自【整理券】
- ファイティングラッシュ45 15:10～15:55 原田 真成【整理券】
- 美姿勢ワークアウト 16:15～17:00 澤田 麻未【整理券】
- ヨガ45 17:20～18:05 澤田 麻未【整理券】

Bスタジオ
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 10:05～10:50 Mayumi【整理券】
- FULLSTEP MOVEMENT 11:10～11:55 片岡 玲子【整理券】
- カラダしぼるYOGA45 12:15～13:00 Mayumi [N]【整理券】
- 身体機能向上スクール 13:20～14:20 片岡 玲子 [有]
- PILATES BODY MAKE45 14:55～15:40 澤田 麻未【整理券】
- フリースタイルダンス45 16:00～16:45 ＥＲＩＮＡ【整理券】
- フリースタイルダンス有料クラス30 17:00～17:30 ＥＲＩＮＡ [有]
- TRAINING CLUB 17:50～18:05
- TRAINING CLUB 18:05～18:20 小西 満利奈

Cスタジオ
- キッズ体育のミカタ キッズ 09:30～10:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 10:30～11:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 11:30～12:30
- キッズ体育のミカタ キッズ 12:30～13:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 13:30～14:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 14:30～15:30

プールA
- 初中級スイムスクール～クロール～ 11:00～12:00 南雲 幸子 [有][予]

プールB
- ベビースイミング ベビー45 09:30～10:15
- キッズスイミング 10:30～11:30
- キッズスイミング 11:30～12:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 12:30～13:30
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 13:30～14:30
- キッズスイミング 16:00～17:00
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 17:00～18:00

定員	静的プログラム	動的プログラム
Aスタジオ	47名	45名
Bスタジオ	32名	30名

※バレエ　Bスタジオ　33名　Cスタジオ　18名
※パワーラッシュ　Aスタジオ　40名
※ステップ　Aスタジオ　40名
※Cスタジオ　ヨガ60　24名

【スタジオ参加方法についてご案内】

A.B.Cスタジオ全レッスン整理券クラスとなります。
（筋活体操、TRAINING CLUB、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。
・開店から一つ目のクラスは9:35より3F非常階段入口にて配布します。
レッスン開始10分前より整理券番号順にてご入場頂けます。