グループエクササイズタイムスケジュール

2023年4月～　ティップネス石橋店スケジュール

※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。

月曜日

Aスタジオ
- 予約　ヨガ45　10：30～11:15　東園　昭子
- 予約　骨盤リズム ダイエット45　11：45～12：30　東園　昭子
- 予約　BAILA　BAILA45　13：00～13：45　岡本　ゆう子
- 【有料】ERI　HULA　14：15～15：00　藤村　恵理
- キッズ バトントワリング　17：00～18：00
- 予約　【MOVEBODY】FIGHT45　20：10～20：55　中西　太希
- 予約　UNIVERSAL　MUSIC　WORLD　DANCE　21：20～22：05　吉原　陽子

Bスタジオ
- 予約　カラダしぼる YOGA45　10：25～11：10　倉地　祐衣
- 予約　【MOVEBODY】POWER30　11：50～12：20　倉地　祐衣
- 予約　ストレッチ30　12：50～13：20　柳田　美千代
- キッズ 体育のミカタ　15：30～16：30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ　16：35～17：35
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ　17：45～18：45
- 予約　【MOVEBODY】CONDITION30　19:20～19:50　吉原　陽子
- 予約　HATHA YOGA ディープブレス フロウ45　20:20～21：05　中村　知見
- スタジオ開放　21：30～22：30

Cスタジオ
- 【有料】オリジナル エアロビクス スクール ～アバダン～　14：00～15：00　岡本　ゆう子
- キッズ バトントワリング （Aスタジオ）　17：30～18：30

ジム
- スタートFit　14：15～14：30
- 背骨スッキリ　14：35～14：50

プール
- ベビースイミング　10：30～11：15
- 【有料】オリジナルスイミング　11：30～12：15　大山　雄一郎
- AQUA　CAMP　13：00～13：30　倉地　祐衣
- 【有料】回数制スイム スクール ～おまかせ～　14：10～15：10　中村　誠一
- 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　16：35～17：35
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ　17：45～18：45
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ　18：50～19：50
- アクアダンス30　20：15～20：45　吉原　陽子

火曜日

Aスタジオ
- 予約　健康ストレッチ45　10：15～11：00　北野　史
- 予約　エアロⅠ　11：30～12：10　北野　史
- 予約　ヨガ45　12:45～13:30　広野　美香子
- 予約　BAILA　BAILA45　14：00～14：45　松波　美保
- 予約　UNIVERSAL　MUSIC　WORLD　DANCE　15：15～16：00　川下　栄治
- キッズ空手 ジュニア　17：00～18：00
- 予約　UNIVERSAL　MUSIC　WORLD　DANCE　20：00～20：45　川下　栄治
- 予約　【MOVEBODY】POWER45　21：10～21：55

Bスタジオ
- 【映像レッスン】トルチャ　10：20～10：50
- 予約　HULA　HULA　11：30～12：15　倉地　祐衣
- 予約　【MOVEBODY】FIGHT30　12：45～13：15　福澤　季代
- 予約　オリジナル ピラティス45　13：55～14：40　川下　栄治
- キッズ 体育のミカタ　15：30～16：30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ　16：35～17：35
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ　17：45～18：45
- スタートFit～おなか引き締め～　20：10～20：25　持田　隼太
- スタートFit～ヒップアップ～　20：25～20：40　持田　隼太
- 予約　ヨガ45　21：15～22：00　寺田　風太

Cスタジオ
- 親子あそび　9：45～10：45
- 【有料】週1スクール　11：15～12：15
- 【有料】DDD有料スクール　15：05～16：05　松波　美保

プール
- 【有料】初心者スイム45　12：20～13：05　中村　誠一
- 【有料】回数制スイム スクール ～おまかせ～　13：15～14：15　中村　誠一
- アクアダンス30　14：30～15：00　太田　順子
- 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　16：35～17：35
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ　17：45～18：45
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ　18：50～19：50
- アクアオリジナル30 MIZUNO アクアベーシックファン　20：15～20：45　高松　真由美
- アクアダンス30　20：50～21：20　高松　真由美

水曜日

Aスタジオ
- 予約　ジャズダンス45　10：30～11：15　兵頭　ますみ
- 予約　カラダほぐす YOGA45　11：45～12：30　JUNKO
- 予約　UNIVERSAL　MUSIC　WORLD　DANCE　13：00～13：45　石河　香
- 【有料】石河オリジナル スクール　14：15～15：15　石河　香
- 【有料】UNIVERSAL　MUSIC　WORLD　DANCE　15：45～16：30　石河　香
- 予約　BAILA　BAILA45　19：20～20：05　岡本　ゆう子
- 予約　【MOVEBODY】POWER30　20：35～21：05　佐藤　亜沙美
- スタジオ開放　21：30～22：30

Bスタジオ
- 予約　エアロⅠ　10：25～11：05　吉原　陽子
- 健康エール11：50～12：05　柳田　美千代
- 健康エール 12：05～12：20　柳田　美千代
- 予約　【MOVEBODY】CONDITION30　12：50～13：20　柳田　美千代
- 予約　アロマヒーリング ストレッチ45　14：00～14：45　福澤　季代
- キッズ 体育のミカタ　15：30～16：30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ　16：35～17：35
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ　17：45～18：45
- 【映像レッスン】トルチャ　19：10～19：40
- 予約　Free　Style Yoga45　20：15～21：00　寺田　風太
- 予約　アロマヒーリング ストレッチ30　21：30～22：00　佐藤　亜沙美

Cスタジオ
- 【有料】ジャズ スクール　11：30～12：30　兵頭　ますみ
- キッズ ストリートダンス　16：30～17：30
- キッズ ストリートダンス　17：35～18：35
- 【有料】オリジナル エアロビクス スクール ～アバダン～　20：20～21：20　岡本　ゆう子

プール
- 【有料】オリジナルスイミング　9：20～10：05　大山　雄一郎
- ベビースイミング　10：30～11：15
- アクアダンス30　11：30～12：00　吉原　陽子
- 【有料】回数制スイム スクール ～おまかせ～　12：10～13：10　中村　誠一
- キッズスイミング キッズスイマー　14：30～15：30
- 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　16：35～17：35
- キッズ スイミング ジュニアスイマーⅡ　17：45～18：45
- キッズ スイミング ジュニアスイマーⅢ　18：50～19：50

木曜日

Aスタジオ
- 予約　骨盤リズム ダイエット45　10：30～11：15　倉地　祐衣
- 予約　エアロⅠ　11：45～12：25　倉地　祐衣
- 予約　ZUMBA　13：00～13：45　約場　さゆり
- 予約　【MOVEBODY】CONDITION45　14:15～15:00　約場　さゆり
- 【有料】42式太極剣　15：30～16：30　中井　薫
- 予約　【MOVEBODY】FIGHT30　19:15～19:45　京田　英悟
- 予約　UNIVERSAL　MUSIC　WORLD　DANCE　20：15～21：00　西田
- 予約　【MOVEBODY】SHAPE45　21：30～22：15　京田　英悟

Bスタジオ
- 【映像レッスン】トルチャ　10：40～11：10
- 予約　オリジナル ピラティス45　11:30～12:15　澤野　利恵
- 予約　【MOVEBODY】POWER45　12：45～13：30　福澤　季代
- 予約　太極拳45　14：00～14：45　中井　薫
- キッズ 体育のミカタ　15：30～16：30
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ　16：35～17：35
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ　17：45～18：45
- 予約　骨盤リズム ダイエット45　20：10～20：55　澤野　利恵
- 【有料】UNIVERSAL　MUSIC　WORLD　DANCE　21：20～22：05　西田

ジム
- 【有料】週1スクール　11：20～12：20

プール
- 【有料】オリジナルスイミング　9：20～10：05　大山　雄一郎
- アクアミット＋F30　10：30～11：00　澤野　利恵
- 【有料】回数制スイム スクール ～おまかせ～　11：15～12：15　中村　誠一
- 【有料】初心者スイム45　12：25～13：10　中村　誠一
- アクアダンス30　13：30～14：00　桂田　恵美
- スイミングサークル　14：00～15：00
- 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　16：35～17：35
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ　17：45～18：45
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ　18：50～19：50

金曜日

休館日

土曜日

Aスタジオ
- キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ　09：20～10：20
- キッズ 体育のミカタ キッズ　10：25～11：25
- 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 ジュニアⅢ　12：35～13：35
- 予約　【MOVEBODY】SHAPE30　14：00～14：30　倉地　祐衣
- 予約　【MOVEBODY】FIGHT45　15：00～15：45　倉地　祐衣

Bスタジオ
- 予約　ヨガ45　10：15～11：00　広野　美香子
- 予約　HATHA YOGA ディーブプレス フロウ45　11：30～12：15　高島　リサ
- 予約　【MOVEBODY】CONDITION45　12：45～13：30　倉地　祐衣
- スタジオ開放　14:00～15：00
- スタジオ開放　15：00～16：00
- スタジオ開放　16：00～17：00

Cスタジオ
- 親子あそび　09：20～10：20
- 【有料】週1スクール　15：30～16：30

プール
- キッズスイミング キッズスイマー　09：25～10：25
- キッズスイミング キッズスイマー　10：35～11：35
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ　11：40～12：40
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ　12：45～13：45
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ　13：45～14：45
- キッズスイミング キッズスイマー　14：50～15：50
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ　15：55～16：55
- キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ　17：00～18：00

日曜日

Aスタジオ
- 予約　カラダほぐすYOGA　10：15～11：00　芙美
- 予約　UNIVERSAL　MUSIC　WORLD　DANCE　11：30～12：15　芙美
- 予約　【MOVEBODY】POWER45　12：45～13：30　松本　洵貴
- 予約　エアロⅠ　14：00～14：40　新垣　大地

Bスタジオ
- 【有料】32式太極剣　10：15～10：45　河本　久美子
- 予約　太極拳45　11：15～12：00　河本　久美子
- 【映像レッスン】トルチャ　12:30～13:00
- 予約　【MOVEBODY】FIGHT30　14：00～14：30　松本　洵貴
- スタジオ開放　15：00～16：00
- スタジオ開放　16：00～17：00

Cスタジオ
- 【有料】すみずみまで柔軟性を上げるスクール　12：30～13:00　芙美

ジム
- 整えウォーク　14：50～15：05
- スタートFit　15：10～15：25

プール
- キッズスイミング キッズスイマー　9：30～10：30
- キッズスイミング キッズスイマー　10：30～11：30
- キッズスイミング キッズスイマー　11：30～12：30
- キッズスイミング キッズスイマー　12：30～13：30
- スイミングサークル　15：00～16：00