【二俣川】来期SS仮スケジュール(暫定版)

月曜日

- **Aスタジオ**
  - 太極拳60 10:00~11:00 佐藤 喜恵 [予約]
  - ヨガ60 11:20~12:20 諒 [予約]
  - エアロ2 12:40~13:30 Satomi [予約]
  - BAILA BAILA45 13:50~14:35 藤岡 真由 [予約]
  - 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 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 名原 麻里 [予約]
  - 【MOVEBODY】SHAPE30 20:40~21:10 [予約]
  - 【MOVEBODY】FIGHT30 21:30~22:00 [予約]
- **Bスタジオ**
  - エアロ1 10:05~10:45 今井 薫 [予約]
  - 【MOVEBODY】CONDITION30 11:20~11:50 [予約]
  - シェイピング20 12:00~12:20
  - HULA HULA 12:40~13:25 藤岡 真由 [予約]
  - アロマヒーリングストレッチ45 13:50~14:35 Satomi [予約]
  - 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
  - カラダしぼるYOGA45 19:30~20:15 構井 晃道 [予約]
  - ジャズダンス45 20:35~21:20 構井 晃道 [予約]
  - ジャズダンス有料クラス 21:30~22:15 構井 晃道 [有料][予約]
- **Cスタジオ**
  - バレエ75 10:30~11:45 去石 有智子 [予約][有料]
  - ヨガスクール 12:35~13:20 諒 [有料][予約]
  - 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
  - エアロビクス基本動作 Let'sDANCE!! 21:00~22:15 名原 麻里 [有料][予約]
- **ジム**
  - 免疫ケア体操 12:40~13:00
  - 上半身シェイプ20 13:15~13:35
- **プールA**
  - 初級スイム 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 [有料][予約]
  - 中上級スイムスクール 12:15~13:15 江波 久美子 [有料][予約]
  - アクアサーキット45 13:25~14:10 滝澤 由久子
- **プールB**
  - ベビースイミング45 10:30~11:15
  - キッズスイミング 15:30~16:30
  - キッズスイミング 16:30~17:30
  - キッズスイミング 17:30~18:30
  - キッズスイミング 18:30~19:30
  - 4泳法スキルアップクラス 20:45~21:45 南雲 和彦 [有料][予約]

火曜日

- **Aスタジオ**
  - 骨盤リズムダイエット45 10:00~10:45 奈良 夢 [予約]
  - UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:15~12:00 藤岡 真由 [予約]
  - カラダほぐすYOGA45 12:20~13:05 下郡山 育江 [予約]
  - ZUMBA 13:25~14:10 片岡 玲子 [予約]
  - エアロ2 14:30~15:20 片岡 玲子 [予約]
  - NEW FAST WALK30 19:30~20:00 [予約]
  - 【MOVE BODY】POWER30 20:20~20:50 [予約]
  - 【MOVE BODY】FIGHT45 21:10~21:55 [予約]
- **Bスタジオ**
  - ヨガ60 10:00~11:00 川口 光世 [予約]
  - 健康エール30 11:30~12:00 [予約]
  - 【MOVE BODY】CONDITION45 12:20~13:05 Mayumi [予約]
  - HULA HULA 13:25~14:10 下郡山 育江 [予約]
  - 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
  - ベリーダンスフィットネス 19:30~20:15 こいし みつこ [予約]
  - UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:30~21:15 こいし みつこ [予約]
- **Cスタジオ**
  - HULA HULA 有料クラス45 11:00~11:45 下郡山 育江 [有料]
  - キッズバレエ ジュニアⅡ 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Ⅱ 18:30~19:30
  - 初級バレエ60 19:45~20:45 YUNA [予約]
  - 中級バレエ 21:00~21:30 YUNA [有料][予約]
- **ジム**
  - お腹シェイプ20 10:40~11:00
  - 下半身シェイプ20 10:40~11:00
  - 下半身シェイプ20 19:00~19:20
  - お腹シェイプ20 19:35~19:55
- **プールA**
  - 楽しく浮かんで~浮かぶ&呼吸 09:50~10:20 南雲 和彦 [有料][予約]
  - 4泳法入門 10:25~10:55 南雲 和彦
  - 初中級スイムスクール 11:00~12:00 南雲 和彦 [有料][予約]
  - 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
  - スイムドリル60 14:15~15:15 江波 久美子
- **プールB**
  - キッズスイミング 15:30~16:30
  - キッズスイミング 16:30~17:30
  - キッズスイミング 17:30~18:30
  - キッズスイミング 18:30~19:30
  - 初中級スイムスクール ~4泳法~ 19:40~20:40 南雲 和彦 [有料][予約]
  - 日本泳法 20:45~21:15 南雲 和彦 [有料][予約]

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 [予約]
  - ステップ1 11:05~11:45 satoeri 【予約】
  - NEW 【MOVE BODY】DANCE45 12:10~12:55 [予約]
  - BAILA BAILA45 13:15~14:00 ハルナ [予約]
  - 【MOVE BODY】POWER45 14:20~15:05 生方 奈美 [予約]
  - 全国どこでもBAILA BAILAスクール60 15:25~16:25 ハルナ [有料] 月一開催
  - 【MOVE BODY】POWER45 19:50~20:35 [予約]
  - ZUMBA 21:05~21:50 名原 麻里 [予約]
- **Bスタジオ**
  - はじめてバレエ30 10:15~10:45 去石 有智子 [予約]
  - バレエバーレッスン45 11:00~11:45 去石 有智子 [予約]
  - エアロ&シェイプ45 12:10~12:55 津田 高行 [予約]
  - エアロ1 13:10~13:50 津田 高行 [予約]
  - カラダほぐすYOGA45 14:20~15:05 ハルナ 【予約】
  - 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
  - アロマヒーリングストレッチ45 19:45~20:30 佐久間かおり [予約]
  - NEW Vinyasa Flow Yoga60 20:50~21:50 佐久間 かおり [予約]
- **Cスタジオ**
  - バレエセンターレッスン45 12:05~12:50 去石 有智子 [有料]
  - ヴァリエーションクラス 13:05~13:35 去石 有智子 [有料]
  - ポワントスクール 13:50~14:20 去石 有智子 [有料]
  - 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
- **プールA**
  - スイムレッスン入門30 10:00~10:30 南雲 幸子
  - 初中級スイムスクール 10:35~11:35 南雲 幸子 [有料][予約]
  - マスターズ 12:00~13:00 江波 久美子 [有料][予約]
  - アクアダンス45 13:10~13:55 中村 文保
  - アクアミット+F30 14:05~14:35 中村 文保
  - アクアダンス45 19:55~20:40 名原 麻里
- **プールB**
  - スイム撮影会 ~月1回開催~ 10:50~11:50 江波 久美子 [有料][予約]
  - キッズスイミング 15:30~16:30
  - キッズスイミング 16:30~17:30
  - キッズスイミング 17:30~18:30
  - キッズスイミング 18:30~19:30
  - 初中級スイムスクール 19:35~20:35 南雲 和彦 【有料】【予約】

金曜日

- **Aスタジオ**
  - ノンストップBAILA BAILA60 9:55~10:55 笠松 祐子 【予約】
  - ZUMBA 11:10~11:55 笠松 祐子 [予約]
  - アロマヒーリングストレッチ45 12:15~13:00 中西 郁代 [予約]
  - 太極拳60 13:25~14:25 中川 友 [予約]
  - ベリーダンスフィットネス 14:45~15:30 こいし みつこ [予約]
  - キッズダンス K-POPダンス 16:30~17:30
  - キッズダンス K-POPダンス 17:30~18:30
  - NEW 【MOVE BODY】DANCE45 19:30~20:15 [予約]
  - UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:35~21:20 今井 薫 [予約]
  - エアロ1 21:35~22:20 [予約]
- **Bスタジオ**
  - PILATES BODY MAKE45 10:05~10:50 佐々木 勝浩 [予約]
  - エアロ1 11:20~12:00 佐々木 勝浩 [予約]
  - 【MOVE BODY】FIGHT45 12:20~13:05 [予約]
  - 骨盤リズムダイエット45 13:40~14:25 こいし みつこ [予約]
  - 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 キッズ 16:30~17:30
  - キッズ 体育のミカタ キッズ 17:30~16:30
  - 【MOVE BODY】SHAPE45 19:30~20:15 [予約]
  - 【MOVE BODY】CONDITION30 20:40~21:10 [予約]
- **Cスタジオ**
  - キッズバレエ ジュニアⅡ 18:30~19:30 □
  - 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Ⅱ 18:30~19:30
  - 初級バレエ60 20:00~21:00 小林 有希 [有料][予約]
  - ポワントスクール 21:05~21:35 小林 有希 [有料][予約]
- **ジム**
  - 免疫ケア体操 11:00~11:20
  - TRX フローストレッチ 11:35~11:55
- **プールA**
  - 初中級スイムスクール 10:30~11:30 南雲 幸子 [有料][予約]
  - 初中級スイム 11:40~12:10 南雲 幸子
  - 初中級スイム 12:15~12:45 南雲 幸子
  - 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 [予約]
  - 上級スイムスクール 19:40~20:40 江波 久美子 [有料][予約]
- **プールB**
  - ベビースイミング 10:30~11:15
  - 水中ウォーキング 14:00~14:30 柿島 由香 [有料]
  - キッズスイミング 15:30~16:30
  - キッズスイミング 16:30~17:30
  - キッズスイミング 17:30~18:30
  - キッズスイミング 18:30~19:30

土曜日

- **Aスタジオ**
  - エアロ2 10:10~11:00 松尾 紀正 [予約]
  - ステップ2 11:20~12:10 satoeri [予約]
  - ステップ1 12:35~13:15 佐々木 勝浩 [予約]
  - 【MOVE BODY】POWER45 13:40~14:25 [予約]
  - 【MOVE BODY】FIGHT45 14:55~15:40 [予約]
  - HATHA YOGA ディープブレスフロウ45 16:00~16:45 澤田 麻未 [予約]
  - ベリーダンスフィットネス 17:05~17:50 こいし みつこ [予約]
  - ノンストップBAILA BAILA60 18:20~19:05 こいし みつこ [予約]
- **Bスタジオ**
  - 太極拳60 10:00~11:00 山田 信子 [予約]
  - コンディショニング45 11:20~12:05 松尾 紀正 [予約]
  - カラダほぐすYOGA45 12:30~13:15 satoeri [予約]
  - PILATES BODY MAKE45 13:40~14:25 佐々木 勝浩 [予約]
  - 骨盤リズムダイエット45 14:55~15:40 笠松 祐子 [予約]
  - キッズチアダンス 16:30~18:00
  - やさしいバレエ 18:30~19:15 カモン マヤ [予約]
  - やさしいセンターレッスン30 19:25~19:55 カモン マヤ [有料]
- **Cスタジオ**
  - 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
  - キッズチアダンス ジュニア 14:40~15:40
  - キッズチアダンス 18:30~20:00
- **ジム**
  - シェイピング20 16:00~16:20
  - TRX オールワークアウト 16:35~16:55
- **プールB**
  - ベビースイミング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 12:30~13:30
  - キッズスイミング 13:30~14:30
  - キッズスイミング 14:30~15:30
  - キッズスイミング 16:00~17:00
  - キッズスイミング 17:00~18:00
  - キッズスイミング 18:00~19:00
  - キッズスイミング 19:00~20:00
  - スイムドリル60 20:05~21:05 江波 久美子

日曜日

- **Aスタジオ**
  - UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:00~10:45 森川 由美子 [予約]
  - BAILA BAILA45 11:05~11:50 渡辺 藤美恵 [予約]
  - エアロ1 12:10~12:50 渡辺 藤美恵 [予約]
  - エアロ2 13:10~14:00 片岡 玲子 [予約]
  - NEW 【MOVE BODY】DANCE45 14:20~15:05 [予約]
  - ステップ1.5 15:25~16:10 望月 美貴 [予約]
  - 美姿勢ワークアウト 16:30~17:15 澤田 麻未 [予約]
  - ヨガ45 17:35~18:20 澤田 麻未 [予約]
- **Bスタジオ**
  - HATHA YOGA ディープブレスフロウ45 10:00~10:45 Mayumi [予約]
  - NEW FAST WALK45 11:05~11:50 片岡 玲子 [予約]
  - ZUMBA 12:05~12:50 片岡 玲子 [予約]
  - カラダしぼるYOGA45 13:15~14:00 Mayumi [予約]
  - 【MOVE BODY】CONDITION45 14:20~15:05 Mayumi [予約]
  - フリースタイルダンス60 15:50~16:35 ERINA [予約]
  - フリースタイルダンス有料クラス30 16:50~17:20 ERINA [有料]
- **Cスタジオ**
  - キッズ 体育のミカタ キッズ 9:30~10:30
  - 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
  - リズム&アイソレーショントレーニング45 16:30~17:15 片岡 玲子 [有料]【予約】
- **プールA**
  - 初中級スイムスクール 11:00~12:00 南雲 幸子 [有料][予約]
- **プールB**
  - ベビースイミング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 12:30~13:30
  - キッズスイミング 13:30~14:30
  - キッズスイミング 16:00~17:00
  - キッズスイミング 17:00~18：00

【色塗り部分】
・青塗り⇒レッスン『内容』または『時間』の変更箇所
・オレンジ塗り⇒『新設』箇所

※担当者の明記がない部分については、『未定』となります。

こちらの仮スケジュールは、
ティップネス二俣川のホームページにも掲載させていただいております。
是非、ご確認ください。