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 ティップネス宮崎台店

※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	Bスタジオ	プール
9:00			
15			
30			
45			
10:00			
15	アロマヒーリングストレッチ60 10:00～11:00 和田 敦子		
30			
45			ベビースイミング45 10:30～11:15
11:00			
15			
30			
45	Care Yoga45 11:30-12:15 上岡 雅子		
12:00			
15			
30			
45			
13:00	はじめてジャズ 12:45-13:15 星野 美和		
15			
30			
45			
14:00	HULAHULA 13:45-14:30 森川 由美子		
15			アクアオリジナル45 【初心者】 14:00～14:45 寺本 強
30			
45			
15:00			
15	ヨガ60 15:00～16:00 浦谷 美帆		
30			
45		キッズ体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30
16:00			
15			
30			
45		キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
17:00			
15			
30			
45		キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
18:00			
15			
30			
45			キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:35～19:35
19:00			
15			
30			
45	Care Yoga45 19:30-20:15 YOKO		
20:00			
15			
30			
45			
21:00			

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00			
15			
30			
45			
10:00			
15	太極拳60 10:00～11:00 青木 諒子		
30			ウォーク＆ジョグ30 10:15～10:45 田中 真紀子
45			
11:00			
15			
30			
45	リフレッシュ体操60 11:30～12:30 理恵		
12:00			
15			
30			
45			
13:00	PILATES Inner Design45 13:00～13:45 永井 京子		
15			
30			
45			
14:00			
15	STYLE UP YOGA 14:15-15:00 渡辺 藤美恵		
30			
45			
15:00			
15			
30			キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30
45			
16:00			
15			
30	キッズ空手 ジュニア60 16:30～17:30	キッズチアダンス キッズ 15:30～16:15	
45			キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
17:00			
15			
30			
45	キッズ空手ジュニア 17:30～19:00	キッズチアダンス ジュニア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
18:00			
15			
30		キッズチアダンス ジュニアⅡ60 17:30～18:30	
45			キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:35～19:35
19:00			
15			
30	パワーラッシュ45 19:30-20:15 木村 亜莉沙	キッズチアダンス ジュニアⅢ 18:30～19:30	
45			
20:00			
15			
30			
45			
21:00			

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00			
15			
30			
45			
10:00	太極拳75 9:45～11:00 羅 競		
15			
30			ベビースイミング ベビー45 10:30～11:15
45			
11:00			
15			
30			
45	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 11:30-12:15 澤田 勇人		
12:00			
15			
30			
45			
13:00	ベリーダンス フィットネス 12:45-13:30 坂部和佳子		
15			
30			
45			
14:00			
15	美姿勢ワークアウト 14:00-14:45 戸原千波		アクアダンス30 14:00～14:30 吉田 賢一
30			
45			
15:00			
15			
30	ヨガ75 15:15～16:30 和田 敦子		
45		キッズ体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30
16:00			
15			
30			
45		キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
17:00			
15			
30			
45		キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
18:00			
15			
30			
45	TARGETCYCLE20 19:00~19:20 小坂 大志		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:35～19:35
19:00			
15			
30			
45	TARGET CYCLE30 19:50~20:20 小坂 大志		
20:00			
15			
30			
45			
21:00			

木曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00			
15			
30			
45			
10:00	ヨガ75 10:00～11:15 小倉 敬子		
15			
30			ベビースイミング ベビー45 10:30～11:15
45			
11:00			
15			
30			
45	筋活体操 11：45-12：00 木村 亜莉沙		【誰でもチャレンジ】 スイムスクール 11:25～12:10 八尋 大 [有料]
12:00			
15			
30			
45			【誰でもチャレンジ】 スイムスクール 12:15～13:00 八尋 大 [有料]
13:00	太極拳60 12:30～13:30 盛田 彩乃		
15			
30			
45			
14:00			
15	Care Yoga45 14:00-14:45 JUNKO		アクアダンス30 14:00～14:30 名原 麻里
30			
45			
15:00			
15			
30	HULAHULA45 15:15-16:00 奈良 夢		
45		キッズ体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30
16:00			
15			
30			
45		キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30
17:00			
15			
30			
45		キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30
18:00			
15			
30			
45	ピラティスオリジナル45 19:30-20:15 西村 由美		キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:35～19:35
19:00			
15			
30			
45			
20:00			
15			
30			
45			
21:00			

金曜日

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00			
15			
30			
45			
10:00	ヨガ60 9:55～10:55 白石 典子		
15		キッズ体育のミカタ キッズ 10:00～11:00	ベビースイミング ベビー45 10:00～10:45
30			
45			
11:00			
15			
30	ジャズ ストレッチ30 11:30～12:00 高木 伸一郎	キッズ体育のミカタ キッズ 11:00～12:00	キッズスイミング キッズスイマー 11:00～12:00
45			
12:00			
15			
30		キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 12:00～13:00	キッズスイミング キッズスイマー 12:00～13:00
45			
13:00			
15	HULAHULA 13:10～13:55 野崎 夏子		
30		キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 13:00～14:00	キッズスイミング キッズスイマー 13:00～14:00
45			
14:00			
15			
30	パワーラッシュ30 14:30-15:00 牛久 聡二朗	キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 14:00～15:00	
45			
15:00			
15			
30	はじめてラテン30 15:30～16:00 今井 夏樹		
45			キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:00～17:00
16:00			
15			
30	STYLEUPYOGA45 16:30-17:15 渡 美樹		
45			キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:00～18:00
17:00			
15			
30			
45			
18:00			
15			
30			キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:05～19:05
45			
19:00			
15			
30			
45			
20:00			
15			
30			
45			
21:00			

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00			
15			
30			
45			
10:00	気功45 10:00～10:45 中村 美恵		
15		キッズ体育のミカタ キッズ 10:00～11:00	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 10:00～11:00
30			
45			
11:00			
15			
30	美姿勢ワークアウト 11:15～12:00 ERINA	キッズ体育のミカタ キッズ 11:00～12:00	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 11:00～12:00
45			
12:00			
15			
30		キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 12:00～13:00	キッズスイミング キッズスイマー 12:00～13:00
45	パワーラッシュ45 12：30-13：15 木村 亜莉沙		
13:00			
15			
30		キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 13:00～14:00	キッズスイミング キッズスイマー 13:00～14:00
45			
14:00	TARGET CYCLE30 13:45-14:15 木村 亜莉沙		
15			
30			キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 14:15～15:15
45	Care Yoga45 14:45-15:30 坂出 哲子		
15:00			
15			
30			
45			
16:00			
15			
30	Vinyasa Style YOGA60 16:15-17:15 佐久間 かおり		
45			
17:00			
15			
30			
45			
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
15			
30			
45			
20:00			
15			
30			
45			
21:00			