2021年 【時短営業】 臨時 グループエクササイズタイムスケジュール

3月

ティップネス宮前平店

緊急事態宣言の発出に伴う営業時間短縮に協力する為、平日と土曜日の営業時間を20時までとさせて頂きます。
営業時間短縮により19時以降のプログラムスケジュールを変更し実施して参ります。
最終レッスン後、退館時間まで30分と短く大変申し訳ございませんが、20時までのチェックアウトにご協力をお願い致します。

月曜日

アリーナスタジオ
- 10:00～11:45 太極拳45 ～32式・48式～ 劉 清
- 11:10～11:40 気功体操 劉 清
- 12:10～12:55 パワーラッシュ45 蓋盛 勇介
- 13:30～14:15 ZUMBA Ｊｕｎｋｏ [予]
- 14:45～15:30 ベリーダンスフィットネス 小石 光子 [予]
- 16:15～19:00 アリーナ開放 ソフトバレーボール
- 19:00～20:00 STYLE UP YOGA 阿部 育美

スタジオ
- 10:15～11:00 HULA HULA マルニアーケア俊恵
- 11:15～11:55 エアロ１ 下郡山 育江
- 12:15～13:00 カラダほぐすYOGA45 下郡山 育江
- 13:20～13:40 メリハリABS
- 13:45～14:05 メリハリHIP
- 14:30～15:15 オリジナルストレッチ [ペルヴィスデザイン] Ｊｕｎｋｏ [予]

ジム
- 11:00～11:10 Tipness指ジ体操

プール
- 10:00～10:20 アクアウォーク20 高橋 藍子
- 11:00～11:45 アクアオリジナル45 ～ダンス&ミット～ 八木 真梨子
- 13:45～14:15 ベーシックスイム45 小笠原 裕代 [有][予]
- 13:45～14:15 (女性限定)マグマヨガ 場所：溶岩浴 小倉 敬子 [有][予]
- 14:30～15:15 アクアミット+F45 小倉 敬子

火曜日

アリーナスタジオ
- 10:00～10:45 【Hip Make Dance】BUMBUM 龍野 晴香
- 11:15～13:00 エアロ１ 龍野 晴香
- 12:15～13:00 HULA HULA 龍野 晴香
- 13:15～13:45 PILATES BODY MAKE30 八木 真梨子
- 14:00～14:45 バレエ45 八木 真梨子
- 14:55～15:40 バレエスクール 八木 真梨子 [有][予]
- 15:50～16:20 バレエ パーソナル 八木 真梨子 [有][予]
- 17:00～19:30 アリーナ開放 バドミントン

スタジオ
- 10:30～11:00 アクティブストレッチ 桜木 智香子
- 11:20～11:40 美骨Motion
- 12:05～12:35 スリムボクシング 林 真由
- 12:50～13:35 ヨガ45 小倉 敬子
- 13:50～14:35 太陽礼拝ヨガスクール45 小倉 敬子 [有][予]
- 15:00～15:30 シェイピング30 市川 功太郎
- 19:00～19:30 ファイティングラッシュ30 林 真由

ジム
- 10:00～10:10 Tipness指ジ体操

プール
- 10:00～10:20 アクアウォーク20 小林 真郎
- 11:00～11:45 アクアダンス45 ＭＥＧＵＭＩ
- 12:45～13:15 平泳ぎ30 関 陽子 [有][予]
- 13:20～13:50 バタフライ30 関 陽子 [有][予]

水曜日

アリーナスタジオ
- 10:00～10:45 エイジレスワークアウト 森川 由美子
- 11:05～11:50 BAILA BAILA45 森川 由美子 [予]
- 12:10～13:10 週替わりインディアカ (1･3･5水曜) バドミントン (2･4水曜)
- 13:30～14:15 ZUMBA 名原 麻里 [予]
- 14:35～15:20 ベリーダンスフィットネス 三月 [予]
- 16:30～19:00 アリーナ開放 バドミントン
- 18:45～19:30 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE ＨＩＲＯ[予]

スタジオ
- 10:15～10:30 筋活体操 桜木 智香子
- 11:00～11:45 カラダほぐすYOGA45 三月
- 12:15～13:00 やさしいHIPHOP 三月
- 13:20～14:05 ダンススキルアップスクール 三月 [有][予]
- 14:30～15:00 ANIMAL ENERGY30 名原 麻里
- 15:20～16:50 エアロスクール 名原 麻里 [有][予]

ジム
- 12:30～12:50 全身シェイプ
- 13:35～13:45 Tipness指ジ体操
- 13:50～14:10 かんたんボクシング
- 19:10～19:30 全身シェイプ

プール
- 10:00～10:20 アクアウォーク20 市川 功太郎
- 11:00～11:45 やさしいアクアダンス45 奈良 夢
- 14:30～15:00 アクアダンス30 中村 文保
- 16:00～16:45 アドバンススイム45 鈴木 笑子 [有][予]

木曜日

休館日

金曜日

アリーナスタジオ
- 10:00～10:45 太極拳45 劉 清
- 11:30～12:15 BAILA BAILA45 Sonokka [予]
- 12:45～13:30 ヨガ45 Firoco
- 14:00～14:45 ベリーダンスフィットネス 阿部 育美
- 19:00～19:30 ZUMBA Shun[予]

スタジオ
- 10:30～11:15 美姿勢ワークアウト 龍野 晴香
- 11:45～12:30 エイジレスワークアウト 龍野 晴香
- 13:10～13:40 ZUMBA Sonokka [予]
- 14:10～14:40 シェイピング30 市川 功太郎

ジム
- 19:15～19:30 お腹シェイプ15

プール
- 10:00～10:20 アクアウォーク20 河村 久美子
- 10:30～10:50 アクアミット・ベーシック 河村 久美子
- 12:45～13:15 月替わりスイムスクール30 関 陽子 [有][予]
- 14:00～14:30 (女性限定)マグマヨガ 場所：溶岩浴 Firoco [有][予]
- 14:45～15:15 背泳ぎ30 鈴木 笑子 [有][予]
- 15:25～15:55 平泳ぎ30 鈴木 笑子 [有][予]

土曜日

アリーナスタジオ
- 9:00～9:45 バレエ45 (バーレッスン) 北村 三佳子
- 10:15～11:00 FULLSTEP MOVEMENT 浦谷 美帆 [予]
- 11:30～12:15 パワーラッシュ45 木本 優 [予]
- 12:45～13:30 アリーナ開放 バスケットボール
- 14:00～14:40 エアロ１ 澤田 勇人 [予]
- 15:10～16:40 太極拳スクール 劉 清 [有][予]
- 17:10～17:55 ファイティングラッシュ45 草村 沙樹
- 18:25～18:55 パワーラッシュ30 蓋盛 勇介

スタジオ
- 9:15～10:00 カラダほぐすYOGA45 浦谷 美帆
- 10:30～11:15 バレエスクール45 (センターレッスン) 北村 三佳子 [有][予]
- 11:45～12:30 タヒチアンダンススクール 龍野 晴香 [有][予]
- 13:00～13:45 ベリーダンスフィットネス 龍野 晴香 [予]
- 14:15～14:30 お腹シェイプ15
- 15:15～16:15 HATHA YOGA ディープ ブレス フロア45 澤田 勇人 [予]
- 16:15～17:00 美姿勢ワークアウト 坂出 哲子

ジム
- 10:45～11:05 美骨Motion
- 13:00～13:30 ターゲットサイクル30

プール
- 10:00～11:00 マスターズスイム 小笠原 裕代 [有][予]
- 14:00～14:30 アクアダンス30 滝澤 由久子
- 15:15～16:15 レベルアップスイム 鈴木 笑子 [有][予]
- 17:15～17:45 (女性限定)マグマヨガ 場所：溶岩浴 坂出 哲子 [有][予]

日曜日

アリーナスタジオ
- 9:00～9:45 太極拳45 盛田 彩乃
- 10:15～11:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 小石 光子 [予]
- 11:30～12:15 BAILA BAILA45 小石 光子 [予]
- 12:45～13:25 エアロ１ 有里巳 [予]
- 14:00～14:30 ZUMBA 小石 光子 [予]
- 15:15～16:00 パワーラッシュ45 草村 沙樹
- 16:30～17:00 Diet Club 山脇 稜
- 18:30～19:30 アリーナ開放 バスケットボール シューティング

スタジオ
- 9:15～10:00 HULA HULA 野崎 夏子
- 10:30～11:15 スリムボクシング45 木本 優 [予]
- 11:45～12:30 ヨガ45 Firoco
- 13:00～13:45 ベリーダンスフィットネス 小石 光子 [予]
- 14:15～15:00 カラダほぐすYOGA45 有里巳
- 15:30～16:15 PILATES Inner Design45 渡 美樹

ジム
- 9:30～9:40 Tipness指ジ体操
- 11:30～11:45 お腹シェイプ15
- 17:20～17:50 ターゲットサイクル30

プール
- 13:00～13:30 (女性限定)マグマヨガ 場所：溶岩浴 Firoco [有][予]

…グループエクササイズ初心者の方にも参加しやすいクラスです。
詳細はジムスタッフにお問い合わせください。

…予約表対象クラスです。

[有][予] …有料のプログラムです。フロントでのご予約、事前のご入金が必要です。