

ティップネス塚口

	金曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30			
45	Care Yoga30 10:30~11:00 東園 昭子	姿勢改善ストレッチ 10:25~10:40 小谷 香	
11:00		アクティブ ストレッチ 10:50~11:20 小谷 香	
15			
30	エアロ1 11:15~11:55 東園 昭子	美背Motion 11:30~11:50 小谷 香	
45			
12:00			
15			
30	ヨガ60 12:10~13:10 東園 昭子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15~13:00 NAO	
45			
13:00			
15			
30	キック シェイプ30 13:20~13:50 山本 尚子	DDD STYLE HIPHOP 13:15~14:00 NAO	ウォーク& ジョグ30 13:20~13:50 松原 法子
45			
14:00			
15	社交 ダンス60 14:00~15:00 宮崎 彰信	ベリーダンス フィットネス 14:15~15:00 内野 瑠美子	アクアミット +F 30 14:00~14:30 松原 法子
30			
45			
15:00			
15			
30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズダンス 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
45			
16:00			
15			
30	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:35~17:35	キッズダンス ジュニア 16:35~17:35	キッズスイミング ジュニアスイマー 16:35~17:35
45			
17:00			
15	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:40~18:40		キッズスイミング ジュニアスイマー 17:40~18:40
30			
45			
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
15			
30			
45			
20:00	FULLSTEP MOVEMENT 19:30~20:15 井上 大樹	ジャズ ダンス45 19:35~20:20 岩摩 舞波	
15			
30			
45	パワー ラッシュ45 20:30~21:15 橋本 奈央子	Care Yoga45 20:35~21:20 井上 大樹	
21:00			
15			
30	キック シェイプ30 21:30~22:00 橋本 奈央子		
45			
22:00			
15			
30			
45			
23:00			

	土曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15				
30	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:15~11:15		ベビースイミング ベビー45 10:15~11:00	キッズスイミング キッズスイマー 10:15~11:15
45				
11:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 11:20~12:20	ヨガ60 11:00~12:00 上原 麻衣子		キッズスイミング キッズスイマー 11:25~12:25
15				
30	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 12:25~13:25	マイスター SQUEEZE YOGA 12:15~12:45 上原 麻衣子		キッズスイミング キッズスイマー 12:35~13:35
45				
13:00				
15				
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:00~14:45 平良 麻衣	HULA HULA 13:00~13:45 倉地 祐衣	キッズスイミング ジュニアスイマー 13:45~14:45	
45				
14:00				
15				
30	NEW 美カラテFit 15:10~15:55 倉地 祐衣	アップデート FULLSTEP MOVEMENT 14:05~14:50 倉地 祐衣	キッズスイミング ジュニアスイマー 14:55~15:55	キッズスイミング ジュニアスイマー 14:55~15:55
45				
15:00				
15				
30	エアロ2 16:10~17:00 島田 真理	HIPHOP60 16:10~17:10 原田 美紀	キッズスイミング ジュニアスイマー 16:05~17:05	
45				
16:00				
15				
30				
45				
17:00				
15				
30	バレエ60 17:30~18:30 奈根田 かの子	Functional Sequence YOGA 17:20~18:05 島田 真理	フィンスイム サークル 17:20~17:50	
45				
18:00				
15				
30				
45				
19:00				
15				
30				
45				
20:00				
15				
30				
45				
21:00				
15				
30				
45				
22:00				
15				
30				
45				
23:00				

	日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	09:00
15				15
30				30
45				45
10:00				10:00
15				15
30				30
45	Functional Sequence YOGA 10:10~10:55 乾 真理子			45
11:00			ベビースイミング ベビー45 10:45~11:30	11:00
15				15
30	STYLE UP YOGA 11:10~11:55 乾 真理子	エアロ2 11:05~11:55 鎌谷 紀子		30
45				45
12:00			キッズスイミング キッズスイマー 11:45~12:45	12:00
15				15
30	アドバンス エアロ 12:15~13:15 乾 真理子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15~13:00 佐藤 美由紀		30
45				45
13:00			キッズスイミング ジュニアスイマー 12:50~13:50	13:00
15				15
30	NEW Care Yoga30 13:30~14:00 乾 真理子	やさしい HIPHOP 13:30~14:15 小倉 優		30
45				45
14:00				14:00
15				15
30				30
45				45
15:00				15:00
15				15
30	BAILA BAILA45 14:30~15:15 小倉 優	NEW SPARTAN WORKOUT -SUPER45- 14:30~15:15 宇都宮 晴		30
45				45
16:00	パワー ラッシュ45 15:30~16:15 橋本 奈央子	エアロ1 15:30~16:10 小倉 優	上級 サークル 15:30~16:30	16:00
15				15
30				30
45				45
17:00				17:00
15				15
30	バレエ60 16:30~17:30 大浦 千尋	キック シェイプ30 16:30~17:00 橋本 奈央子		30
45				45
18:00				18:00
15				15
30				30
45				45
19:00				19:00
15				15
30				30
45				45
20:00				20:00
15				15
30				30
45				45
21:00				21:00
15				15
30				30
45				45
22:00				22:00
15				15
30				30
45				45
23:00				23:00

- アクティブプログラム
積極的に負荷をかけて体力を高めるプログラム
 - リカバリー【動】プログラム
適度な負荷で代謝を高めて回復を促すプログラム
 - リカバリー【静】プログラム
心身のケアやメンテナンスで回復を促すプログラム
 - その他のプログラム
スキル習得などを目的としたプログラム
 - ◆ …初めての方でも安心してご参加いただけます。
 - ◆表記なし…エクササイズに慣れた方向向けのクラスです。
 - NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。
 - 有料…別途お申込み、ご入金が必要です。
参加料金は裏面のご案内をご確認下さい。
 - アップデート…振付や音楽が更新されたプログラムです。
- ※安全性確保のため、各クラスには定員を設けております。
※安全上の理由により、レッスン開始後の途中入場・退場は
ご遠慮頂いております。
※アクアレッスン実施時間でも、プールのフリー遊泳コースを
ご利用いただけます。