

# ティップネス 南行徳

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

■ 休館日 ■ 祝日

【営業時間】平日 9:30~23:00  
 土曜 9:30~22:00  
 日祝 9:30~20:00  
 【TEL】047-307-6231  
 【休館日】毎週水曜

- 都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合があります。
  - 祝日は特別スケジュールとなります。
  - 店舗別・プログラム別のタイムスケジュール、代行インストラクターの最新情報は施設内の掲示板もしくはiTIPNESSでご確認ください。
  - 「iTIPNESS」なら、最新ニュース・スケジュール確認・代行情報など便利な情報がいっぱい！
- PC・スマートフォン・ケータイから簡単に登録頂けます。ぜひご利用下さい！ <https://i.tipness.co.jp>



iTIPNESS

| 時間    | 月曜日                          |                               |    |      |                                   | 火曜日                           |       |    |      |      | 水曜日 | 木曜日   |       |    |      |      | 金曜日   |       |    |      |      | 土曜日   |       |    |      |      | 日曜日   |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|------------------------------|-------------------------------|----|------|-----------------------------------|-------------------------------|-------|----|------|------|-----|-------|-------|----|------|------|-------|-------|----|------|------|-------|-------|----|------|------|-------|-------|----|------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|       | Aスタジオ                        | Bスタジオ                         | ジム | プールA | プールB                              | Aスタジオ                         | Bスタジオ | ジム | プールA | プールB |     | Aスタジオ | Bスタジオ | ジム | プールA | プールB | Aスタジオ | Bスタジオ | ジム | プールA | プールB | Aスタジオ | Bスタジオ | ジム | プールA | プールB | Aスタジオ | Bスタジオ | ジム | プールA | プールB |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 09:00 |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15    |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30    |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45    |                              |                               |    |      | キッズ<br>幼稚園授業<br>45<br>9:30~10:15  |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:00 |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15    | ヨガ45<br>10:00~10:45<br>内田 崇子 | 太極拳45<br>10:05~10:50<br>小林 輝一 |    |      |                                   | ヨガ45<br>10:00~10:45<br>増田 加代子 |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30    |                              |                               |    |      | キッズ<br>幼稚園授業<br>45<br>10:15~11:00 |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45    |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11:00 |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15    |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30    |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45    |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:00 |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15    |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30    |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45    |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13:00 |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15    |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30    |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45    |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:00 |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15    |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30    |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45    |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15:00 |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:00 |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:00 |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:00 |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:00 |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20:00 |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21:00 |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22:00 |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23:00 |                              |                               |    |      |                                   |                               |       |    |      |      |     |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |       |       |    |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

休館日

レッスン実施に伴う成人プールコース利用制限のご案内  
 ① ベビーおよびキッズスイミング開始30分前~終了15分後  
 ② アクアピクス開始10分前~終了時  
 ③ スイミングレッスン開始5分前~終了時  
 上記の時間帯は準備とレッスン実施のためのコース利用を制限させていただきます。

■ 実施レッスン内容表

| プログラム       | 奇数日          | 偶数日          |
|-------------|--------------|--------------|
| ファーストピクス    | エアロ          | ステップ         |
| 週替りエアロ/ステップ | エアロ1 + ステップ2 | ステップ1 + エアロ2 |

レッスン 定員数

| アイテム使用あり | Aスタジオ | Bスタジオ | プール |
|----------|-------|-------|-----|
| アイテム使用あり | 50    | 36    |     |
| アイテム使用なし | 60    | 50    |     |
| アクアピクス   |       |       | 70  |
| マードルダンス  |       |       | 40  |

プールのコース設定

| プログラム      | 1コース  | 2コース    | 3コース    | 4コース    |
|------------|-------|---------|---------|---------|
| アクアダンス     | 1名~9名 | 10名~22名 | 23名~34名 | 35名~70名 |
| ウオーキング/ジョグ | 1名~9名 | 10名~20名 | 21名~30名 | 31名~40名 |

どなたでもご参加いただけます。  
 強度を調整しながらお楽しみください。  
 ■ 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。  
 NEW...新しいプログラムです。是非ご体験下さい。  
 [有料]...有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。  
 [予約]...予約が必要なクラスです。  
 [オリジナル]...店舗オリジナルのレッスンです。  
 [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。