

■ 休館日 ■ 祝日

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でご確認下さい。

「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！ <http://i.tipness.co.jp>



日曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
			09:00
			15
			30
			45
ヨガ60 9:50～10:50 小林 賀章	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:40～10:40	キッズスイミング 9:45～10:45	10:00
			15
			30
予約			45
	キッズ 体育のミカタ ジュニア 10:40～11:40	キッズスイミング 10:50～11:50	11:00
骨盤リズム ダイエット45 11:05～11:50 川原 亜希子			15
予約			30
			45
	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:40～12:40		12:00
エアロ2 12:05～12:55 川原 亜希子		キッズスイミング 11:55～12:55	15
予約			30
			45
			13:00
	限界HUKKIN 13:15～13:30	キッズスイミング 12:55～13:55	15
【MOVE BODY】 POWER45 13:10～13:55 納夢 奈々			30
予約	Punch'n Kick20 13:35～13:55		45
			14:00
			15
HULA HULA 14:10～14:55 小池 光世	【MOVE BODY】 FIGHT45 14:10～14:55 納夢 奈々	キッズスイミング 13:55～14:55	30
予約	予約		45
	アップデート		15:00
	NEW		15
【MOVE BODY】 SHAPE45 15:10～15:55 大谷 知加	【MOVE BODY】 DANCE30 15:10～15:40 鈴木 里彩	キッズスイミング 14:55～15:55	30
予約	予約		45
	アップデート		16:00
NEW			15
FAST WALK30 16:10～16:40 蛭谷 翔太	カラダほぐす YOGA45 16:00～16:45 小館 曇子		30
予約	予約		45
			17:00
アロマヒーリング ストレッチ45 16:55～17:40 蛭谷 翔太	NEW MAT PILATES45 17:00～17:45 小館 曇子	マスターズ サークル 17:00～18:00	15
予約	予約		30
			45
免疫ケア体操 17:55～18:15			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