

5月6日(火) [祝日]

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

明大前			
09:00	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
15	レッスン参加中の予約行為はご遠慮ください。 ご協力のほどよろしくお願いいたします。		
30			
45			
10:00			
15	アクティブ ストレッチ 10:00～10:30 北條 彩香	ヴィンヤサ ヨガ75 10:05～11:20 林 ゆみ	
30	予約		
45			
11:00	健康エール45 有酸素スペシャル! 10:50～11:35 北條 彩香		
15		予約	スプラッシュ トレーニング30 11:05～11:35 稲毛 友紀
30	予約		
45			
12:00			
15	【MOVE BODY】 SHAPE45 11:55～12:40 大谷 知加	BAILA BAILA45 11:50～12:35 百瀬 容子	アクア ダンス45 11:45～12:30 稲毛 友紀
30	予約	予約	
45			
13:00			
15	腹筋スペシャル 13:00～13:15	BASE WALK45 12:55～13:40 百瀬 容子	
30			予約
45			
14:00	【MOVE BODY】 FIGHT45 13:35～14:20 上田 航 中嶋 祥	【MOVE BODY】 DANCE30 13:55～14:25 百瀬 容子	
15	W 予約	予約	
30			
45			
15:00	ZUMBA (50分) 14:40～15:30 有里巳	【有料】 コンテンポラリー ダンス スクール120 15:00～17:00 広田 恵理子	
15	有料 予約		
30			
45			
16:00	ヨガ入門60 15:50～16:50 小林 謙		
15	予約		
30			
45		有料 予約	
17:00			
15			
30	BAILA BAILA45 17:10～17:55 山崎 明美		
45	予約		
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
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備わっ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。 整理券 …整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。 W …インストラクター2名で皆様をサポートします。 オリジナル …店舗オリジナルのレッスンです。 コラボ …振付や音楽が更新されたプログラムです。			
11:05～ スプラッシュトレーニング30 ⇒いつもの45分を30分に凝縮! 集中して頑張りましょう!			
13:35～ 【MOVE BODY】FIGHT45 ⇒明大前の元気印2人がコラボ! どんな化学反応が起こるかは参加してからのお楽しみ。			

三軒茶屋			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム①	プール
</			

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから【iTIPNESS】へアクセスしてご確認ください。

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。
代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示版もしくはPC、スマートフォン、モバイルから【iTiPNESS】へアクセスしてご確認ください。

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。
代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから「iTiPNESS」へアクセスしてご確認ください。