

5月5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

		綾瀬				新小岩	
		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		
09:00							09:00
15				<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 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。 アップデート →振付や音楽が更新されたプログラムです。			15
30							30
45							45
10:00							10:00
15							15
30			ボールで遊ぼう!! 10:15~10:45 石塚 友也			30	
45						45	
11:00						11:00	
15						15	
30			【イベント】大人のコーディネーション 11:05~11:50 石塚 友也			30	
45						45	
12:00						12:00	
15				Ageless Martial20 12:00~12:20 森 純弥		15	
30				シェイピング20 12:25~12:45 森 純弥		30	
45						45	
13:00						13:00	
15						15	
30			ジャズダンス45 13:00~13:45 金子 礼二郎			30	
45						45	
14:00						14:00	
15						15	
30			ジャズダンススクール60 14:00~15:00 金子 礼二郎			30	
45						45	
15:00						15:00	
15						15	
30						30	
45						45	
16:00			キッズ体育のミカタ キッズ 15:30~16:30		キッズスイミング 15:30~16:30	16:00	
15						15	
30						30	
45						45	
17:00			キッズ体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30		キッズスイミング 16:30~17:30	17:00	
15						15	
30						30	
45						45	
18:00			キッズ体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30		キッズスイミング 17:30~18:30	18:00	
15						15	
30						30	
45						45	
19:00					キッズスイミング 18:30~19:30	19:00	

休館日

【イベント・有料スクール情報】
 10:15~10:45 ボールで遊ぼう!! (定員40名) 担当:石塚
 こどもの日イベント①
 お手玉・ボールを使って遊ぶ!! 童心に戻って自由気ままに楽しませよう~
 11:05~11:50 【イベント】大人のコーディネーション (定員40名) 担当:石塚
 こどもの日イベント②
 キッズ体育教室で行っている身体操作向上トレーニングをやりませ!
 14:00~15:00 【有料】ジャズダンススクール60 (定員48名) 担当:金子 料金税込1,580円
 ※日曜日16:00~ジャズダンススクール60と同額のため、回数券でのご購入も可能です

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。

