

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。

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。

9月23日(水) [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

喜多見						新百合ヶ丘						
Aスタジオ		Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ		Bスタジオ	HOTLUX	プールA		
09:00											09:00	
15		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。 NEW …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 W …インストラクター2名で皆様をサポートします。 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。 オリジナル …店舗オリジナルのレッスンです。 予 約 …予約が必要なクラスです。 アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。 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。										15
30												30
45												45
10:00		カラダほぐす YOGA45 9:40～10:25 百瀬 容子									10:00	
15		予約									15	
30											30	
45											45	
11:00		BAILA BAILA45 10:40～11:25 百瀬 容子	【MOVE BODY】 SHAPE30 10:55～11:25 扇原 涼子	B to B バランス 基本動作 スキルアップ60 10:35～11:35 吉村 敏子		ベビースイミング 45 10:30～11:15					11:00	
15		予約	アップデート	有 料 予約							15	
30											30	
45											45	
12:00		スペシャル ワークアウト 11:40～12:35 河田 雄一郎	ストレッチ45 11:50～12:35 扇原 涼子						【HOTLUX】 機能改善 エクササイズ 11:40～12:40 増井 久美子	有 料 予約	12:00	
15		予約	予約								15	
30											30	
45											45	
13:00		バレエ60 12:45～13:45 中野 英子	【MOVE BODY】 FIGHT45 12:55～13:40 佐藤 なつみ	オリジナル ダンス60 12:45～13:45 桶屋 美千子		アクアウォーク20 13:00～13:20 伊藤 明美					13:00	
15		予約	予約	有 料 予約							15	
30						AQUA CAMP 13:30～14:00 伊藤 明美					30	
45											45	
14:00											14:00	
15		【MOVE BODY】 POWER45 14:00～14:45 扇原 涼子	ステップ1 14:05～14:45 桶屋 美千子	バレエ センタースクール30 14:00～14:30 中野 英子	基礎ヨガ 14:10～14:40 高橋 彩						15	
30		予約	予約	有 料 予約	有 料						30	
45											45	
15:00											15:00	
15											15	
30		陰ヨガ60 15:00～16:00 高橋 彩	ヒロ&ミチ original aero 15:10～16:10 桶屋 美千子	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30							30	
45		予約	有 料 予約								45	
16:00											16:00	
15											15	
30											30	
45											45	
17:00											17:00	
15											15	
30											30	
45											45	
18:00											18:00	
15											15	
30											30	
45											45	
19:00											19:00	
●【MOVE BODY】POWER45 全曲バックナンバーでお届けする祝日特別版! 懐かしのナンバーと共に、45分間思いっきり動きましょう! ●BAILA BAILA45 インストラクター周辺の前列ポジション(人気ポジション)の一部を 【スペシャルポジション】として販売! 詳細は別途ご案内をご確認ください。 ●泳ぎを撮影&ワンポイントレッスン! 泳いでいる姿を動画で撮影し、映像を見ながら泳ぎのポイントをアドバイスします。 料金:2,000円(税込)/定員:各回6名 ●マスターズスイムイベント フィンを使用し、トータル2,000m程度を泳ぐ祝日特別イベント! 動画撮影も実施します。 料金:2,200円(税込)/定員:16名												

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。