

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。

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

鴨居		横浜			鶴見		
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00		☐ 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。		
15					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。 [リブアコース] …振付や音楽が更新されたプログラムです。		
30							
45							
10:00							
15							
30							
45							
11:00							
15							
30							
45							
12:00							
15							
30							
45							
13:00							
15							
30							
45							
14:00							
15							
30							
45							
15:00							
15							
30							
45							
16:00							
15							
30							
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00							
15							
30							
45							
19:00							
休館日							
		◇【有料】 武術太極拳入門45 ゆっくり動く太極拳が、実際にどんな動きになるのか気になりませんか？ 今回は、普段ゆっくり行う動作を少し早く、実際にどんな動きになっているか体験していただくクラスです！ 料金:1,560円税込 定員:20名 ◇【MOVE BODY】 FIGHT60 過去の音源も含めた楽しいkanako & 風磨ワールドをご堪能ください！ ◇ベリーダンスフィットネス60 曲名:現行のWINDYの曲目7・8・9・10 いつもより詳しく丁寧に説明しながら、基礎から踏み込みまで時間をかけて行います。			■【MOVEBODY】 FIGHT45 ～全曲バックナンバー～ 全てバックナンバーでお届け！ 懐かしい曲で汗汗爽快！ 《有料レッスンのご案内》 【有料】 ステップ60 金額:1,100円(税込) 定員:40名 レッスン当日券売機、またはフロントでお支払いください。 【有料】 やさしいヴァリエーション60 「海賊」のメドレーのヴァリエーションです。身体を大きく使って伸びやかに踊りましょう。 金額:1650(税込) 定員:27名 レッスン当日、券売機がフロントでお支払いください。		

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

二俣川		藤沢			
09:00	休館日	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	09:00
15		 ヨガピラティス会員(ととのうヨガピラ)の方が月に10本受講いただけます。 ※ジム内スペースで行われているショートプログラムについてもご利用いただけます。(参加回数にカウントされません)			15
30					30
45					45
10:00					10:00
15					15
30					30
45					45
11:00					11:00
15					15
30					30
45					45
12:00					12:00
15					15
30					30
45					45
13:00					13:00
15					15
30					30
45					45
14:00					14:00
15					15
30					30
45					45
15:00					15:00
15					15
30					30
45					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

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。