

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。

8月11日(月) [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

瑞江					船橋	南行徳						
09:00	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	KIDSスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	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。 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
												45
10:00											10:00	
15											15	
30											30	
45	ヨガ60 10:15～11:15 千葉 博美	エアロ1 10:25～11:05 井手 直樹	ベビースイミング 45 10:15～11:00								45	
11:00											11:00	
15											15	
30											30	
45	【MOVE BODY】 POWER30 11:35～12:05 鳴海 駿	ステップ1 11:25～12:05 井手 直樹	【MOVE BODY】 AQUA30 11:30～12:00 高梨 友輔								45	
12:00											12:00	
15											15	
30											30	
45	【MOVE BODY】 FIGHT30 12:20～12:50 鳴海 駿	POWER FLOW PILATES30 12:25～12:55 井手 直樹	からだらくらく オリジナルアクアダンス 12:15～12:45 今井 圭子								45	
13:00											13:00	
15											15	
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:05～13:50 山本 あゆ美	【MOVE BODY】 SHAPE45 13:15～14:00 本間 誠真	アクアミット+F 30 12:55～13:25 今井 圭子								30	
45											45	
14:00											14:00	
15											15	
30	【MOVE BODY】 DANCE30 14:10～14:40 山本 あゆ美	カラダほぐす YOGA30 14:20～14:50 高梨 友輔	【有料】 アクアロジック ストレッチ 13:40～14:10 今井 圭子								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	ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ウィーナス60 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	ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ウィーナス60 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	
★WEB予約時の注意事項★ ■レッスン予約については確実に参加いただくクラスのみの予約をお願いいたします。 ■お一人でも多くの会員様にご参加頂く為、お手数ではございますがレッスンにご参加頂けなくなった際は開始30分前までにキャンセルのご登録をお願いいたします。 皆様の来館心よりお待ちしております。												

★大人気インストラクター 宮崎紗衣 による特別レッスンのご案内★ ■SAE's Burn Circuit (サーキットトレーニングクラス) ■SAE's Strech & Relax (ストレッチクラス) 詳細は館内POPをご確認ください。 ★有料スイムレッスンのお知らせ★ ■はじめてスイム ～バタフライ/平泳ぎ～ ■はじめてスイム ～クロール/背泳ぎ～ ※どちらかお好きな泳法を選べます。 料金:各レッスン1,650円(税込) / セット料金3,000円(税込)												
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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。