

# 2月11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

		上飯田					江南					
		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールB		
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。										15
30		<b>NEW</b> …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 <b>有料</b> …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。 <b>予約</b> …予約が必要なクラスです。 <b>整理券</b> …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。										30
45		<b>インストラクター</b> …インストラクター2名で皆様をサポートします。 <b>オリジナル</b> …店舗オリジナルのレッスンです。 <b>アップデート</b> …振付や音楽が更新されたプログラムです。										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
<b>★おすすめレッスンのお知らせ★</b> <b>■ステップ1</b> 12:45~13:25 Aスタジオ 担当:伊藤 舞子 ステップ台を使用した有酸素運動です。 常連さんはもちろん、初めての方でも楽しく参加できる運動です！ <b>■アドバンスエアロ</b> 13:55~14:55 Bスタジオ 担当:伊藤 舞子 エアロに慣れた方向けの内容となっております。 高難度のエアロに挑戦したい方！60分間動き続けましょう！												

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。

