

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。

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

新百合ヶ丘			
Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA
☐ 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。 互換 …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。 ★注…予約が必要なクラスです。 ※注意…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名で指導をサポートします。 ★222…店舗オリジナルのレッスンです。 ★222…振付や音楽が更新されたプログラムです。			
健康エール45 10:25～11:10 生方 奈美	ヨガ60 10:10～11:10 yukko	【イベント】 インナー ビューティー ヨガ 10:20～11:20 kimie	はじめて スイミング スクール 11:00～12:00 浅野 光祐
Ageless Martial30 11:25～11:55 生方 奈美	骨盤リズム ダイエット45 11:25～12:10 市川 和子	【イベント】 月 (MOON) ヨガ 11:40～12:40 kimie	【MOVE BODY】 AQUA45 12:15～13:00 曾根 梨沙 加地 一章
【MOVE BODY】 POWER45 12:15～13:00 佐久間 遥	MAT PILATES30 12:25～12:55 市川 和子	マグマヨーガ ヒーリング テトックス 13:00～14:00 kimie	有料 フィンスイム500 13:10～13:50 田仲 啓子
バレエ45 (バーレッシン) 13:20～14:05 北村 三佳子	【MOVE BODY】 SHAPE45 13:20～14:05 佐久間 遥	【男女兼用】 マグマヨーガ リラックス 14:30～15:30 浜口 奈月	有料 フィンスイム 900 14:00～15:00 田仲 啓子
バレエ スクール45 14:15～15:00 北村 三佳子	【MOVE BODY】 FIGHT30 14:20～14:50 加地 一章		
ヨガ60 15:15～16:15 吉川 和子	骨盤リズム ダイエット45 15:10～15:55 鈴木 まり子	マグマヨーガ 骨盤調整 16:15～17:15 鈴木 まり子	
ステップ2 16:30～17:20 増淵 勇	ベリーダンス フィットネス 16:05～16:50 きょーこ		
エアロ2 17:35～18:25 増淵 勇	卓球75 17:30～18:45		
【スタジオ】 ●バレエスクール45 : センターレッスン 料金1,650円(税込) 【プール】 ●【MOVE BODY】AQUA45 Wインストラクターで実施いたします。バックナンバーも含めて実施いたします！ ●有料フィンスイム500 初級レベル、40分で500m泳ぎます。定員5名 料金550円(税込) ●有料フィンスイム900 中級レベル、60分で900m泳ぎます。定員8名 料金1,100円(税込)			

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。