

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

※ヌードルストレッチ&ウォーキング30
は定員40名

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。

7月20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

	二俣川						
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA	プールB		
09:00							
15							
30							
45							
10:00							
15	太極拳60 10:00～11:00 佐藤 喜恵	エアロ1 10:00～10:40 今井 薫					
30							
45					ベビースイミング 45 10:30～11:15		
11:00							
15		(MOVE BODY) DANCE45 10:55～11:40 今井 薫					
30	ヨガ60 11:20～12:20 亜彩						
45							
12:00							
15		(MOVE BODY) FIGHT30 12:00～12:30 大崎 冬三香					
30							
45							
13:00	サーキット エアロ60 12:40～13:40 Satomi	HULA HULA 12:45～13:30 藤岡 真由					
15							
30							
45							
14:00							
15	BAILA BAILA45 13:55～14:40 藤岡 真由	アロマヒーリング ストレッチ45 13:55～14:40 Satomi					
30							
45							
15:00							
15							
30							
45							
16:00	キッズチアダンス ジュニアⅠ 15:30～16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30					
15							
30							
45							
17:00	キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30				
15							
30							
45							
18:00	キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30				
15							
30							
45							
19:00	キッズチアダンス 75 18:30～19:45		キッズダンス ジュニアⅢ 18:30～19:30				

	藤沢		
	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)		
30			
45			
10:00		HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 9:55～10:40 Mayumi	アクアミット+F 30 10:20～10:50 滝澤 由久子
15			
30			
45			
11:00		アロマヒーリング ストレッチ30 11:00～11:30 Mayumi	アクアダンス30 11:00～11:30 滝澤 由久子
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			

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。

◆【海の日イベント】腰痛予防教室 予約制 定員26名
運動を続けたいのに膝・腰の痛みが気になる方、お気軽にご参加ください。

◆【有料】クイックターン上達スクール 1,870円(税込) 定員8名
クロールは泳げるけどクイックターンが苦手。またはできない方。
今年の夏はプールでかっこよくクイックターンして泳げるようになりますよ。
是非お待ちしております。

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。