

4月29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

綾瀬					新小岩	
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		
09:00					休 館 日	09:00
15						15
30				【短期教室】 キッズスイミング 9:00～10:00		30
45						45
10:00						10:00
15	アロマヒーリング ストレッチ45 10:05～10:50 金親 佐知子	ジャズダンス 45 10:00～10:45 金子 礼二郎				15
30						30
45						45
11:00						11:00
15			限界HUKKIN 11:00～11:15			15
30	【MOVE BODY】 POWER45 11:10～11:55 金親 佐知子	ジャズダンス スクール60 11:00～12:00 金子 礼二郎	スタートFite～ヒップアップ～15 11:20～11:35			30
45			【解説】 MOVE BODY FIGHT 11:40～12:00	スイミング サークル60 11:20～12:20		45
12:00						12:00
15						15
30	エアロ2 12:15～13:05 金親 佐知子	【MOVE BODY】 FIGHT30 12:20～12:50 西原 千景		アクアダンス30 12:35～13:05 小笠原 梨乃		30
45						45
13:00						13:00
15						15
30	ステップ1 13:25～14:05 DAISUKE	ベリーダンス フィットネス 13:10～13:55 高橋 優子		アクアオリジナル30 ～アクアダンスマスター～ 13:15～13:45 小笠原 梨乃		30
45						45
14:00						14:00
15						15
30	【MOVE BODY】 SHAPE45 14:25～15:10 DAISUKE	MAT PILATES45 14:15～15:00 高橋 優子				30
45						45
15:00						15:00
15						15
30				【短期教室】 キッズスイミング 15:00～16:00		30
45						45
16:00	【イベント】 オリジナル シェイプ 15:30～17:00 DAISUKE	【短期教室】 キッズ 体育のミカタ 15:30～16:30				16:00
15						15
30						30
45						45
17:00		【短期教室】 キッズ 体育のミカタ 16:45～17:45		【短期教室】 キッズスイミング 16:30～17:30		17:00
15						15
30	ピックルボール 体験会 17:20～18:20					30
45						45
18:00						18:00
15						15
30						30
45						45
19:00						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。

【イベント・有料スクール情報】

11:00～12:00 【有料】ジャズダンススクール60
(定員49名) 担当:金子 料金:税込1,580円
※日曜日16:00～ ジャズダンススクール60 と同額のため、回数券でのご購入も可能です

17:20～18:20 【有料】ピックルボール体験会
(定員8名) 料金:税込550円 ※ご予約は綾瀬店フロントにて承ります

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。

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。