

4月29日(水) [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

時間	蒲田			川崎				宮崎台				宮前平			時間
	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	アリーナスタジオ (Aスタジオ)	スタジオ (Bスタジオ)	プール	
09:00															09:00
15															15
30															30
45															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

【有料】バレエ～ヴァリエーション～
11:05～11:50 担当:加藤 理恵
定員:25名 料金:1,650円(税込)
※レッスン予約システムで予約完了後、券売機またはフロントにてお支払いください。
普段参加出来ない方もぜひこの機会にご参加ください。

■UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE
12:55～13:55 担当:MANAMI
いつもとは違う時間60分拡大バージョンでお楽しみください。

■【MOVEBODY】DANCE60 ～バックナンバーMIX～
担当:渡辺 藤美恵・望月 美貴
現行ナンバーも織り交ぜた、特別な60分!
スペシャルタッグでお届けします!!

■スイムパーソナル 担当:御簾納 えりか
お一人おひとりのレベルや目的に合わせたマンツーマン指導を行います。
フォーム改善・泳力向上・苦手克服など、効率よく上達できるサポートをいたします!
価格:30分 4,400円
【ご予約方法】4/22(水)より、店頭・お電話にてご予約ください。

〈ご案内〉
■KIDSプール開放
KIDSイベント開催に伴い、プール全コース使用させていただきます。
成人会員様は、プールをご利用いただけません。

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属した方向のクラスです。

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、お金が必要です。

【予約】…予約が必要なクラスです。

【混雑】…混雑をお知らせ致します。お一人様一枚とさせていただきます。

【V】…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。

【アプデ】…振付や音楽が更新されたプログラムです。

■深い呼吸で整える～ヨガ60～
担当:大塚 ナミ 定員:75名 ※WEB予約
春は心身ともにリラックス。
この後にひかえる梅雨や猛暑に備えましょう。

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。

4月29日(水) [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			藤沢				
		Bスタジオ	Cスタジオ	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
09:00									09:00
15									15
30									30
45									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

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。

W…インストラクター2名で皆様をサポートします。

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。

アップデート…振付や音楽が更新されたプログラムです。

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。

二俣川店20周年イベントレッスンを実施いたします♪
1日限りの特別レッスンを一緒に楽しみましょう!
詳細は館内のインフォメーションボードをご確認ください。

【イベント】トレーナー小林拓弥の背骨コンディショニング
 定員26名
 姿勢改善や腰痛などお困りの方、是非ご参加ください。

【有料】筋膜ケア 1,100円(税込) 定員15名
 忙しい春、疲れたカラダをじっくりほぐしませんか??

【有料】ピククルボール大会 550円(税込)/人 定員12名
 GAME大会です!! ウォームアップの後、色々な方と組替をしながらたくさんGAMEを楽しみます。
 初心者も大歓迎!!
 スタジオで爽やかな汗、かきませんか??