

9月22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					09:00	
15	☐ 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。				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	

休 館 日	09:00
	15
	30
	45
	10:00
	15
	30
	45
	11:00
	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	

休
館
日

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。

9月22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

木場		蘇我				太田			
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	キッズプール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
09:00	休館日	☐ 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】 整理券をお取り致します。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。 【店舗】 店舗オリジナルのレッスンです。 【メニュー】 振付や音楽が更新されたプログラムです。							09:00
15									15
30									30
45									45
10:00									10:00
15									15
30		健康エール20 10:15～10:35 石渡 宗佑			ベビースイミング 45 10:15～11:00				30
45									45
11:00									11:00
15		【MOVE BODY】 CONDITION30 11:00～11:30 石渡 宗佑							15
30									30
45									45
12:00									12:00
15		【MOVE BODY】 FIGHT45 11:50～12:35 石渡 宗佑	スイミング サークル40 11:50～12:30					15	
30									30
45									45
13:00									13:00
15		【MOVE BODY】 POWER45 12:55～13:40 石渡 宗佑						15	
30									30
45									45
14:00									14:00
15	カラダほぐす YOGA45 14:00～14:45 松本 淳代						15		
30								30	
45								45	
15:00								15:00	
15								15	
30								30	
45								45	
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30			キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30				16:00	
15								15	
30								30	
45								45	
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30			キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30				17:00	
15								15	
30								30	
45								45	
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ・ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ60 17:30～18:30			キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ空手 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30	18:00
15								15	
30								30	
45								45	
19:00					キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ60 18:30～19:30			キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30	19:00
		★おすすめレッスンのご案内 【MOVE BODY FIGHT45】 担当:石渡 宗佑 通常枠とは別にスタジオポジション有料特別枠を設定! 枠数 6枠 500円 ご予約は itipness のレッスン予約からとなります。 ★スタジオ予約の特別有料枠 (スペシャルポジション) あり! 対象レッスン: MOVE BODY FIGHT45 11:50～12:35 有料6枠 通常54枠 ※通常枠とは別にインストラクターに近い周囲のポジションを有料の予約枠として設定します。 ※有料枠の予約開始は、9/16(水) 12:45～です。通常予約日と異なります。 ※ITIPNESSのレッスン予約から専用のレッスン名からのお申込みとWEB決済が必要です。 詳しくは館内掲示物をご覧ください。				★有料レッスンのお知らせ★ 【有料】中上級エアロ 14:00～15:00 Aスタジオ 担当:倉持 七海 料金:1,100円(税込) 回転やジャンプ動作を多く含むエアロピクスのクラスです。 エアロピクスに慣れてきて、チャレンジしたい方におすすめです! ※WEB予約システムにて9/15(火) 15:10～ご予約・ご入金いただけます。 ※WEBでの入金が難しい場合は9/17(木) 10:00～フロントにてお受けいたします。			

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。