

2月11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			
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
09:00		 ヨガピラティス会員(ととのうヨガピラ)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)			09:00
15					15
30		ノンストップ BAILA BAILA60 9:55~10:55 今井 薫 <small>予約</small>			30
45					45
10:00		【有料】 筋膜ケア 10:05~10:50 蔵本 洋美 <small>予約</small>			10:00
15					15
30		エアロ1 11:15~11:55 今井 薫 <small>予約</small>			30
45					45
11:00		コンディショニング & ストレッチ45 11:10~11:55 村上 翔平 <small>予約</small>			11:00
15					15
30		カラダしぼる YOGA30 12:10~12:40 今井 薫 <small>予約</small>			30
45					45
12:00		Ageless Mobi30 12:55~13:25 三澤 美玲 <small>予約</small>			12:00
15					15
30		基礎DAN!30 13:45~14:15 正岡 晴奈 <small>予約</small> <small>アップデート</small>			30
45					45
13:00		【イベント】じっくり MOVE BODY POWER60 12:15~13:15 村上 翔平 <small>予約</small>			13:00
15					15
30		【MOVE BODY】DANCE45 14:40~15:25 正岡 晴奈 <small>予約</small>			30
45					45
14:00		エアロ2 15:45~16:35 清永 亜希子 <small>予約</small>			14:00
15					15
30		アクティブストレッチ 15:40~16:10 正岡 晴奈 <small>予約</small>			30
45					45
15:00		【MOVE BODY】FIGHT45 13:35~14:20 村上 翔平 <small>予約</small>			15:00
15					15
30		【MOVE BODY】DANCE45 14:40~15:25 正岡 晴奈 <small>予約</small>			30
45					45
16:00		【MOVE BODY】DANCE45 14:40~15:25 正岡 晴奈 <small>予約</small>			16:00
15					15
30		【イベント】じっくり MOVE BODY POWER60 12:15~13:15 村上 翔平 <small>予約</small>			30
45					45
17:00		【有料】筋膜ケア 10:05~10:50 蔵本 洋美 <small>予約</small>			17:00
15					15
30		【有料】筋膜ケア 10:05~10:50 蔵本 洋美 <small>予約</small>			30
45					45
18:00		【有料】筋膜ケア 10:05~10:50 蔵本 洋美 <small>予約</small>			18:00
15					15
30		【有料】筋膜ケア 10:05~10:50 蔵本 洋美 <small>予約</small>			30
45					45
19:00		【有料】筋膜ケア 10:05~10:50 蔵本 洋美 <small>予約</small>			19:00
15					15

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】じっくりMOVE BODY POWER60 予約制
 2月アップデート。新しい曲・振りをじっくりマスターしませんか？
【有料】筋膜ケア ¥1,100(税込)/名 予約制
 寒い日が続く季節、こわばったカラダをほぐしに来ませんか？

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。