

草 加 店 レ ッ ス ン ス ケ ジ ュ ー ル (6 月 20 日 (日) ま で)

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	定期休館日			Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール			
10:00																							
15	ヨガ45 10:00～10:45 今井 圭子	はじめてバレエ 10:05～10:35 佐々木 美緒																					
30																							
45																							
11:00		有料																					
15																							
30	ストレッチ ワークアウト45 11:10～11:55 越川 とうこ	バレエスクール45 10:55～11:40 佐々木 美緒																					
45																							
12:00																							
15																							
30		キックシェイプ30 12:10～12:40 笠原 亜美																					
45																							
13:00																							
15																							
30																							
45																							
14:00																							
15																							
30																							
45																							
15:00																							
15																							
30																							
45																							
16:00																							
15																							
30																							
45																							
17:00																							
15									定期休館日														
30																							
45																							
18:00																							
15																							
30																							
45																							
19:00																							
15																							
30																							
45																							
20:00																							
15																							
30																							
45																							
21:00																							
15																							
30																							
45																							
22:00																							

★
ティップネス
DIET
MASTER
TRAINER

ティップネスダイエットマスタートレーナー
TIPNESS DIET MASTER TRAINER
にお任せください★

★
DIET
MASTER
TRAINER

トレーニング方法だけでなく、食事・体調管理方法まで的確にご案内できるように、
ティップネスが推奨する健康的なダイエット理論を習熟、独自の認定を受けた
トレーナーです。
■ ダイエットメニューや食事などご相談ください★

★
DIET
MASTER
TRAINER

マスタートレーナーレッスン

★
DIET
MASTER
TRAINER

ダイエットに
おすすめのレッスン

～お客様にご協力をお願い～

◆レッスン定員 Aスタジオ⇒動的レッスン26名/静的レッスン33名
Bスタジオ⇒動的レッスン12名/静的レッスン15名
プール⇒25名
※水曜日Aスタジオ やさしいバレエ45⇒26名（バレエバー使用の為）
◆2021年5月より、スタジオレッスンはWEB予約制になっております。（iTIPNESSからご予約ください）
◆スタジオ予約は該当レッスン終了後10分後より翌週の分がおり取れます。（1人1日2レッスン、最大10レッスンまで）
◆スタジオ入場に関しては以下の通りになっております。お時間になりましたらスタジオ前にお越しください。
【レッスン開始10分前】WEB予約済み方の整列・入場
WEBキャンセル待ち、予約なしの方の整列
【レッスン開始5分前】WEBキャンセル待ち、予約なしの方の入場
◆レッスン開始5分前までにお越し頂けなかった場合は自動キャンセルとなります。
◆アクアレッソンはレッスン開始1時間前よりフロントにてバンドをお配りいたします。