

ティップネス小岩店

※黄色→レッスン・時間 担当者等変更

2月20日(日)時点での暫定スケジュールになります。 変更になる可能性もございますのでご了承下さい。



本スケジュールは館内でご撮影頂けます。

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:00 to 23:00). Includes various fitness classes like Yoga, Pilates, and Zumba.

休館日

担当者未定。 カテゴリ変更の可能性あり

《レッスン予約サービスについて》
●全スタジオクラスが予約対象となります。
●バレークラスのみ参加枠のみのご予約となります。
●予約開始はiTipNESSで該当クラスの1週間前のクラス終了時刻の10分後からとなります

《各プログラム定員について》
■Aスタジオ 呼吸が荒くならないプログラム45名 呼吸が荒くなるプログラム32名
■Bスタジオ 呼吸が荒くならないプログラム32名 呼吸が荒くなるプログラム32名
■ジム 呼吸が荒くならないプログラム10名 呼吸が荒くなるプログラム8名 TRXプログラム8名
■プール アクアピクス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各レッスン難易度について》
【◆】…レッスンに慣れてきた方向けのクラスです それ以外 …どなたでもご参加頂けます。強度を調整しながらお楽しみ下さい。

【4泳法入門20クラスの泳法について】
1週目：クロール 2週目：背泳ぎ 3週目：平泳ぎ 4週目：バタフライ ※5週目：クロール