

新百合ヶ丘店

9月20日(月)・23日(木)祝日スケジュール

9月20日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA
10:00				
15				
30				
45				
11:00	エアロ1 10:30~11:10 房枝 予約	ヨガ60 10:30~11:30 渡 美樹 予約	マグマヨーガ デトックス 10:30~11:30 kimie 予約	はじめて スイミング スクール 10:40~11:40 浅野 光祐 予約
15				
30				
45				
12:00	骨盤リズム ダイエット45 11:40~12:25 潮見 裕子 アップデート 予約	カラダほぐす YOGA45 11:55~12:40 小柳 美子 予約		スィム ベーシック 11:45~12:45 浅野 光祐 予約
15				
30				
45				
13:00	エアロ2 12:55~13:45 小柳 美子 予約	ベリーダンス フィットネス 13:00~13:45 潮見 裕子 予約	マグマ ピラティス 12:15~13:15 大貫 晴子 予約	オーダーメイド スクール 13:00~13:45 茂木 慧太 予約
15				
30				
45				
14:00				
15				
30	BAILA BAILA45 14:15~15:00 きよこ 予約	【有料ワンコイン】 疲労回復セミナー 14:00~14:30 鈴木 恵太 予約	マグマヨーガ ベーシック 14:00~15:00 房枝 予約	中級 スイムレッスン 14:00~15:00 茂木 慧太 予約
45				
15:00				
15				
30	【イベント】 ありがとう パワー ラッシュ60 15:20~16:20 鈴木 恵太 宮崎 紗衣 予約	バレエ75 14:55~16:10 寛田 美由紀 予約	【HOTLUX】 お腹ひき締め ピラティス 15:30~16:30 きよこ 予約	アクアダンス30 15:45~16:15 滝澤 由久子 予約
45				
17:00	【イベント】 ありがとう ファイティング ラッシュ60 16:35~17:35 鈴木 恵太 宮崎 紗衣 予約	HULA HULA 16:30~17:15 naho 予約	【男女兼用】 機能改善 エクササイズ 17:00~18:00 田村 佳奈 予約	オーダーメイド スクール 17:30~18:15 茂木 慧太 予約
15				
30				
45				
18:00				
15				
30				
45				
19:00				

9月23日	
	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

☐ 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備えた方向性のクラスです。
☐ TIPNESSダイエットマスタートレーナーが
 お勧めする、代謝を上げ効果的に脂肪燃焼する為の
 ダイエットに最適なプログラムです。

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、お金が必要です。
☐ [予約]…予約が必要なクラスです。
☐ [要選考]…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。
☐ [マイスター]…初心者指導のスペシャリストが行うプログラムです。
☐ [アップグレード]…振付や音楽が更新されたプログラムです。

- 13:00~、14:00~、17:30 プール 担当:茂木
新規参加者限定! ワンコイン体験実施。
- 14:00~ Bスタジオ **疲労回復セミナー** 料金:500円(税込) 定員15名
疲れを秋に残さない! 夏に刺激を受けた身体は疲労困憊のこと間違いなし。
是非この機会にリフレッシュしてみませんか?
- 14:55~ Bスタジオ **【有料】バレエ75** 料金:¥1,980(税込) 定員:24名
バーレッスン〜センターレッスンをを行います。
*バーレッスン…基本を大切にゆっくり進めます。
*センターレッスン…動きの流れやリズムにのって、動きを組み合わせさせていただきます。
- 15:20~、16:35~ **【イベント】ラッシュシリーズ60**
PR→Vol.61 FR→Vol.56 最後のイベントはバックナンバーでの実施です!
一緒に盛り上がり、ガッツリ汗をかきましょう! 皆様のご参加をお待ちしております。
- 17:00~ HOTLUX **【男女兼用】機能改善エクササイズ** 料金:各1,000円(税込)
フロントにて直接申込下さい。

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[TIPNESS]へアクセスしてご確認ください。