新百合ヶ丘店　5月3日(月)・4日(火)・5月5日(水)祝日スケジュール

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頂きます。

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。
アップデート…振付や音楽が更新されたプログラムです。

営業時間　10:00～20:00

5月3日

	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA
09:00				
10:30	エアロ1 10:30～11:10 MIKA 予約	ヨガ45 10:30～11:15 渡 美樹 予約	マグマヨーガデトックス 10:30～11:30 大貫 晴子 有料 予約	
11:00	ステップ1 11:30～12:10 MIKA 予約	カラダのメンテナンスセミナー 11:40～12:40 鈴木 恵太 有料 予約	マグマピラティス 12:00～13:00 大貫 晴子 有料 予約	AQUA CAMP 11:30～12:00 田中 啓子
12:30	有料バレエ75 13:00～14:15 谷口 裕子 有料 予約	スリムボクシング30 12:50～13:20 鈴木 恵太 予約	【HOTLUX】リズムシェイプ 13:30～14:30 MIKA オリジナル 有料 予約	BODY MAKE SWIM 12:30～13:00 田中 啓子
14:00	バレエポワント 14:30～15:00 谷口 裕子 有料 予約	カラダほぐすYOGA45 14:00～14:45 小柳 美子 予約		
15:30	サーキットワークアウト 15:30～16:00 宮崎 紗衣 オリジナル NEW 予約	HATHA YOGA ティープ プラス フロウ45 15:05～15:50 小柳 美子 予約	【HOTLUX】リズムシェイプ 15:30～16:30 MIKA オリジナル 有料 予約	アクアダンス30 15:45～16:15 滝澤 由久子
16:30	torcia(トルチャ)ストレッチ 16:15～17:00 宮崎 紗衣 オリジナル 予約			
17:30			マグマヨーガリラックス 17:00～18:00 hitomi 有料 予約	
18:30				
19:00				

■有料、プール、ショートレッスンを除いて、参加希望クラス時間終了の10分後、開催日1週間前から itipness WEB予約でご予約が頂けます。

◆有料レッスンは、4/19(月)より、店頭にて予約・入金開始致します。お電話でのご予約は承っておりません。こちらに記載のない有料レッスン詳細は同日に館内にて告知致します。

●13:00～ Aスタジオ
①有料バレエ75
料金:1,980(税込)　定員33名
●14:30～ Aスタジオ
②有料バレエポワント
料金:1,100(税込)　定員33名
*①②ともにご参加されると ¥2,750(税込)
●15:30～ Aスタジオ
サーキットワークアウト 定員40名
自重やアイテムを使用し、全身くまなく追い込むサーキットトレーニング

5月4日

	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB
09:00					
10:30	太極拳60 10:20～11:20 于華 予約	PILATES Inner Design45 10:20～11:05 森 真理子 予約	マグマヨーガベーシック 10:30～11:30 大貫 晴子 有料 予約		
11:00	骨盤リズムダイエット45 11:45～12:30 高橋 幸子 NEW 予約	ボールでリセット 11:40～12:25 KOTOMI オリジナル 予約	マグマヨーガリラックス 12:00～13:00 大貫 晴子 有料 予約	初級スイムスクール 12:00～12:45 小笠原 裕代 有料 予約	
12:30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 12:50～13:50 KOTOMI 予約	カラダほぐすYOGA45 12:50～13:35 高橋 幸子 予約		種目別スクール 12:50～13:50 小笠原 裕代 有料 予約	
14:00	HULA HULA 14:05～14:50 高橋 幸子 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 14:00～14:30 KOTOMI 有料 予約	マグマヨーガ骨盤調整 13:30～14:30 竹花 佐智子 有料 予約	はじめてフィンスイム 14:15～15:00 田中 啓子 有料 予約	からだ調整&ウォーキング 14:30～15:00 小倉 敬子 有料 予約
15:30	ZUMBA 15:15～16:15 杉山 直子 予約	Tipness腰らく体操 15:00～15:10 田村 佳奈 NEW Tipness腰らく体操 15:20～15:30 田村 佳奈	【HOTLUX】お腹ひき締めピラティス 15:00～16:00 きょーこ 有料 予約	クロール入門30 15:10～15:40 田中 啓子 【月替わり】背泳ぎ30 15:50～16:20 田中 啓子	からだ調整&ウォーキング 15:10～15:40 小倉 敬子 有料 予約
16:30	マルチステップ 17:00～18:00 柴田 江里子 有料 予約	卓球スクール 16:00～17:00 有料	マグマヨーガデトックス 16:30～17:30 AIRI 有料 予約		
17:30		卓球スクール 17:10～18:10 有料			
18:30					
19:00					

■有料、プール、ショートレッスンを除いて、参加希望クラス時間終了の10分後、開催日1週間前から itipness WEB予約でご予約が頂けます。

◆有料レッスンは、4/19(月)より、店頭にて予約・入金開始致します。お電話でのご予約は承っておりません。こちらに記載のない有料レッスン詳細は同日に館内にて告知致します。

●11:40～ Bスタジオ
ボールでリセット 定員30名
ミニボールを使ってコアを重点的にトレーニングをします。
引き締め効果がアップ!
●14:15～ プール
はじめてフィンスイム
定員10名　料金:¥500(税込)
●14:30～、15:10～ プールB
からだ調整&ウォーキング
定員15名　料金:¥500(税込)

5月5日

	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB
09:00					
10:30	エアロ1 10:30～11:10 清永 亜希子 予約	カラダしぼるYOGA45 10:15～11:00 房枝 NEW 予約	マグマヨーガリラックス 10:30～11:30 AIRI 有料 予約	スイムスキルチェック(姿勢とけのび、バタ足) 11:00～11:30 茂木 慧太	
11:00	PILATES BODY MAKE30 11:30～12:00 清永 亜希子 予約	体のバランスを整えるピラティス 11:15～12:15 日下 健一朗 有料 予約	【HOTLUX】脂肪燃焼ヨガ 12:00～13:00 AIRI 有料 予約	クロールを楽に泳ぐ 11:35～12:05 茂木 慧太 有料 予約	
12:30	キックシェイプ30 12:20～12:50 清永 亜希子 予約	アロマヒーリングストレッチ45 12:35～13:20 日下 健一朗 予約		アクアミット・ベーシック 12:10～12:30 田中 啓子 ウォーク&ジョグ・ベーシック 12:35～12:55 田中 啓子	
14:00	パワーラッシュ45 13:10～13:55 奥山 聡 予約		マグマヨーガデトックス 13:30～14:30 AIRI 有料 予約	スイムスキルチェック(姿勢とけのび、平泳ぎキック) 13:05～13:35 茂木 慧太 有料 予約	
15:30	ヨガ60 14:15～15:15 薬袋 利恵子 予約	骨盤リズムダイエット45 14:25～15:10 諒 NEW 予約		進む平泳ぎ 13:40～14:10 茂木 慧太 有料 予約	
16:30	エアロ1 15:35～16:15 諒 予約	【Hip Make Dance】BUMBUM 15:30～16:15 杉山 直子 アップデート 予約	マグマヨーガベーシック 15:00～16:00 hitomi 有料 予約	ターン動作のスキルアップ 14:30～15:00 塩浦 旺臣 有料 予約	クロール入門30 14:30～15:00 田中 啓子
17:30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 16:35～17:35 杉山 直子 予約	卓球 16:45～18:30	マグマヨーガリラックス 16:30～17:30 hitomi 有料 予約	平泳ぎスキルアップ 15:05～16:05 塩浦 旺臣 有料 予約	【月替わり】背泳ぎ30 15:05～15:35 田中 啓子
18:30				マスターズスイム 16:10～17:10 塩浦 旺臣 有料 予約	
19:00					

■有料、プール、ショートレッスンを除いて、参加希望クラス時間終了の10分後、開催日1週間前から itipness WEB予約でご予約が頂けます。

◆有料レッスンは、4/19(月)より、店頭にて予約・入金開始致します。お電話でのご予約は承っておりません。こちらに記載のない有料レッスン詳細は同日に館内にて告知致します。

●11:35～ プール
クロールを楽に泳ぐ 定員10名　料金:¥500(税込)
●13:40～ プール
進む平泳ぎ 定員10名　料金:¥500(税込)
●14:30～ プール
ターン動作のスキルアップ 定員10名　料金:¥900(税込)
●15:05～ プール
平泳ぎスキルアップ 定員10名　料金:¥1,800(税込)
●16:10～ プール
マスターズスイム 定員10名　料金:¥1,800(税込)

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。