

ティップネス新小岩店

※新型コロナウイルス対応のため特別スケジュール営業となっております。
※定員縮小のため通常営業時よりも参加人数に制限をさせていただきます。
※都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。(トルチャレソンも含む)

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	ジム	プール	Aスタジオ		Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		
15					休館日																			15		
30																									30	
45																									45	
10:00		トルチャレソン ストレッチ 9:50-10:20																			キッズ スイミング キッズスイマー				10:00	
15							バレエ60 10:00-11:00 ゆかこ				ヨガ45 10:00-10:45 原 ひとみ														15	
30																									30	
45	ZUMBA 10:30-11:15 小林 亮子			ベビースイミング 45 10:30~11:15																	キッズ スイミング キッズ・ジュニア スイマー				45	
11:00								HULA HULA 10:45-11:30 相原ラナキラ正人													10:30~11:30				11:00	
15		太極拳60 11:00-12:00 鎌田 典子	TRXフローストレッチ 11:00-11:20																						15	
30																									30	
45	BAILA BAILA 11:30-12:15 井上 恵		TRXオールワークアウト 11:25-11:45																						45	
12:00																					キッズ スイミング ジュニアスイマー				12:00	
15																									15	
30		太極拳スクール30 12:10-12:40 鎌田 典子		ウォーターラッシュ 12:00-12:30 原田 佳代子																	11:30~12:30				30	
45	フレッグスストレッチ20 12:30-12:50		有料																						45	
13:00																									13:00	
15	パワーラッシュ30 13:10-13:40 吉田 麻惟	アロマリラックス ヨガ60 13:10-14:10 小林 賀章						トルチャレソン タオルdeストレッチ 13:00-13:30																	15	
30																									30	
45																									45	
14:00																									14:00	
15																									15	
30																									30	
45																									45	
15:00	バレエI60 14:40-15:40 泉 寛子			アクアダンス45 14:15-15:00 蓮 三恵																					15:00	
15																									15	
30																									30	
45																									45	
16:00		キッズ 体育のミカタ キッズ		キッズ スイミング キッズスイマー																					16:00	
15																								15		
30	フラダンス60 16:10-17:10 吉田 文乃	15:30~16:30		15:30~16:30																				30		
45																								45		
17:00		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ		キッズ スイミング ジュニアスイマー																				17:00		
15																								15		
30																								30		
45																								45		
18:00		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ		キッズ スイミング ジュニアスイマー																				18:00		
15																								15		
30	トルチャレソン トーナルボディメイク 18:15-18:45	17:30~18:30		17:30~18:30																				30		
45																								45		
19:00				キッズ スイミング ジュニアスイマー																				19:00		
15	ヨガ45 19:00-19:45 中波 美穂	TRAINING CLUB 19:15-19:45 阿弥 梨沙子		18:30~19:30																				15		
30																								30		
45																								45		
20:00																								20:00		
15																								15		
30																								30		
45																								45		
21:00																								21:00		
15																								15		
30																								30		
45																								45		
22:00																								22:00		

変更・追加レッスン

時間・担当者の変更
追加になったレッスンです

定員35名レッスン

12月以降
定員数35名のレッスンです。

トルチャレソン

オンラインレッスンを大画面で
思いっきりお楽しみ頂けます！！
途中入退出OKです。

変更・追加レッスン

時間・担当者の変更
追加になったレッスンです

定員35名レッスン

12月以降
定員数35名のレッスンです。

トルチャレソン

オンラインレッスンを大画面で
思いっきりお楽しみ頂けます！！
途中入退出OKです。