



ティップネス藤沢店

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
10:00				休館日																				
15	エアロ1 10:00～10:40 清水 亜希子	HULA HULA 10:20～11:05 mateuジュン																						
30			アクアミット +F30 10:20～10:50 滝澤 由久子																					
45																								
11:00																								
15	PILATES BODY MAKE30 11:10～11:40 清水 亜希子		アクアダンス30 11:00～11:30 滝澤 由久子																					
30		アロマ ヒーリング ストレッチ45 11:35～12:20 mateuジュン																						
45			お尻シェイプ20 11:35～11:55																					
12:00																								
15			お腹シェイプ20 12:05～12:25																					
30	エアロ2 12:10～13:00 清水 亜希子																							
45			トナリか'リー 12:35～12:55																					
13:00																								
15		ピラティス スクール 13:10～13:55 mateuジュン 【有】	クロール 入門30 12:30～13:20 佐々木 佑太																					
30			バタフライ 入門30 13:25～13:55 佐々木 佑太																					
45	太極拳45 13:30～14:15 山田 信子																							
14:00																								
15																								
30																								
45																								
15:00	B to B バランス45 14:45～15:30 椎野 真世	やさしい ストリート ダンス45 15:00～15:45 MAME																						
15																								
30																								
45																								
16:00																								
15	HIP HOP レベル1 16:00～16:45 MAME 【有】		4泳法 スキルアップ スクール 15:30～16:30 広瀬 百合香 【有】																					
30																								
45																								
17:00																								
15																								
30																								
45																								
18:00																								
15																								
30																								
45																								
19:00																								
15																								
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:15～20:00 今井 薫	【CARDIO トレーニング】 ZONE 19:30～20:15 杉山 直子																						
45																								
20:00																								
15																								
30			ワンポイント 4泳法 20:00～21:00 塩崎 友也																					
45	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ 45 20:30～21:15 今井 薫																							
21:00																								
15																								
30																								

レッスン 定員数			
	Aスタジオ	Bスタジオ	アクア
パワーラッシュ	40	20	
STYLE UP YOGA	34		
PILATES Inner Design	34	20	
PILATES BODY MAKE	34	20	
バレエ	28		
その他静的プログラム	50	24	
その他動的プログラム	32	17	
アクアピクス	24		

ジム 定員数	
全レッスン	10

【入場券について】
■スタジオレッスンに関して(有料レッスンを除く)、前クラス開始時刻より2Fフロントにて入場券を配布いたします。
※営業開始後のクラス1本目については、営業開始時よりフロントにて入場券を配布いたします。
※19時以降のクラス1本目については、19時00分よりフロントにて入場券を配布いたします。
※開始10分前よりスタジオへご入場いただけます。
■ショートレッスンに関して、入場券の配布はなしとなります。開始10分前にジムフリースペースにお集まりください。