グループエクササイズタイムスケジュール

ティップネス 駒沢大学

[営業時間]平日 9:30～23:00
土曜 9:30～22:00
日祝 9:30～20:00
[T E L]03-5433-3251
[休 館 日]毎週水曜

・都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合があります。
・祝日は特別スケジュールとなります。
・店舗別・プログラム別のタイムスケジュール、代行インストラクターの最新情報は施設内の掲示板もしくはiTIPNESSでご確認下さい。
・「iTIPNESS」なら、最新ニュース・スケジュール確認・代行情報など便利な情報がいっぱい！
PC・スマートフォン・ケータイから簡単に登録頂けます。 ぜひご利用下さい！ http://i.tipness.co.jp

iTIPNESS

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
05:00								05:00
15	5:00～5:30 BODYPUMP	5:00～5:30 LES MILLS CORE	5:00～5:30 BODYCOMBAT	5:00～5:30 BODYBALANCE	5:00～5:30 BODYPUMP	5:00～5:30 BODYATTACK	5:00～5:30 BODYCOMBAT	15
30								30
45								45
06:00	5:45～6:15 LES MILLS DANCE	5:45～6:15 BODYBALANCE	5:45～6:15 BODYPUMP	5:45～6:15 BODYCOMBAT	5:45～6:15 GRIT CARDIO	5:45～6:15 LES MILLS CORE	5:45～6:15 BODYPUMP	06:00
15								15
30								30
45	6:30～7:00 BODYCOMBAT	6:30～7:00 BODYPUMP	6:30～7:00 BODYBALANCE	6:30～7:00 BODYATTACK	6:30～7:00 BODYCOMBAT	6:30～7:00 LES MILLS DANCE	6:30～7:00 LES MILLS CORE	45
07:00								07:00
15								15
30	7:15～7:45 BODYATTACK	7:15～7:45 BODYCOMBAT	7:15～7:45 LES MILLS DANCE	7:15～7:45 BODYPUMP	7:15～7:45 LES MILLS CORE	7:15～7:45 BODYPUMP	7:15～7:45 BODYBALANCE	30
45								45
08:00								08:00
15	8:00～8:30 BODYBALANCE	8:00～8:30 LES MILLS DANCE	8:00～8:30 BODYPUMP	8:00～8:30 LES MILLS DANCE	8:00～8:30 BODYBALANCE	8:00～8:30 BODYCOMBAT	8:00～8:30 BODYATTACK	15
30								30
45								45
09:00	8:45～9:15 BODYCOMBAT	8:45～9:15 BODYBALANCE	8:45～9:15 LES MILLS CORE	8:45～9:15 BODYCOMBAT	8:45～9:15 BODYATTACK	8:45～9:15 BODYBALANCE	8:45～9:15 LES MILLS DANCE	09:00
15								15
18:00								18:00
15								15
30			18:15～18:45 BODYPUMP					30
45								45
19:00								19:00
15			19:00～19:30 BODYCOMBAT					15
30								30
45								45
20:00			19:45～20:15 BODYBALANCE					20:00
15								15
30							20:15～20:45 BODYATTACK	30
45			20:30～21:00 BODYATTACK					45
21:00								21:00
15							21:00～21:30 BODYPUMP	15
30			21:15～21:45 LES MILLS DANCE					30
45								45
22:00							21:45～22:15 BODYCOMBAT	22:00
15			22:00～22:30 BODYPUMP					15
30								30
45						22:30～23:00 BODYCOMBAT	22:30～23:00 GRIT CARDIO	45
23:00			22:45～23:15 BODYCOMBAT					23:00
15								15
30	23:15～23:45 BODYCOMBAT	23:15～23:45 BODYBALANCE		23:15～23:45 BODYPUMP	23:15～23:45 LES MILLS DANCE	23:15～23:45 BODYATTACK	23:15～23:45 LES MILLS DANCE	30
45			23:30～0:00 LES MILLS CORE					45
00:00								00:00
15	0:00～0:30 BODYPUMP	0:00～0:30 BODYATTACK		0:00～0:30 BODYCOMBAT	0:00～0:30 BODYPUMP	0:00～0:30 LES MILLS DANCE	0:00～0:30 BODYBALANCE	15
30			0:15～0:45 LES MILLS DANCE					30
45								45
01:00	0:45～1:15 BODYBALANCE	0:45～1:15 BODYPUMP		0:45～1:15 BODYATTACK	0:45～1:15 LES MILLS CORE	0:45～1:15 BODYBALANCE	0:45～1:15 BODYCOMBAT	01:00
15			1:00～1:30 BODYBALANCE					15
30								30
45	1:30～2:00 LES MILLS DANCE	1:30～2:00 BODYCOMBAT		1:30～2:00 BODYBALANCE	1:30～2:00 BODYCOMBAT	1:30～2:00 BODYPUMP	1:30～2:00 LES MILLS CORE	45
02:00								02:00