

1月 ティップネス藤沢店

【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。

・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>



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 清永 亜希子				BAILA BAILA45 10:05～10:50 今井 薫	PILATES Inner Design45 10:00～10:45 matsuジュン			BAILA BAILA45 10:05～10:50 笠松 祐子	気功45 10:00～10:45 中川 友			ヨガ60 10:00～11:00 薬袋 利恵子	エアロ 2 10:20～11:10 Satomi			パワー ラッシュ45 10:00～10:45 渡辺 信昭	カラダほぐす YOGA30 10:25～10:55 斉藤 朋子	スвим サークル500 10:00～10:30 蔵本 洋美	BAILA BAILA45 10:00～10:45 笠松 祐子	パワー ラッシュ30 10:05～10:35 瀬野尾 晴奈				
30		HULA HULA 10:20～11:05 matsuジュン					アクアミット +F30 10:20～10:50 滝澤 由久子																		
45								トータルカバリー 10:40～11:00																	
11:00								アクアダンス45 10:45～11:30 平尾 恵子											基本スвим 3泳法 10:40～11:40 蔵本 洋美 【有】						
15	PILATES BODY MAKE30 11:10～11:40 清永 亜希子				アクアダンス30 11:00～11:30 滝澤 由久子																				
30						SQUEEZE YOGA 11:20～11:50 今井 薫	シェイピング30 11:15～11:45 蔵本 洋美			RHYTHM MASTER 11:20～12:05 笠松 祐子	アロマ ヒーリング ストレッチ30 11:15～11:45 蔵本 洋美	はじめて 下半身シェイプ20 11:35～11:55		STYLE UP YOGA 11:30～12:15 Satomi			お尻シェイプ20 11:30～11:50	エアロ 2 11:15～12:05 斉藤 朋子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:25～12:10 カ石 美香						
45		アロマ ヒーリング ストレッチ45 11:35～12:20 matsuジュン	お尻シェイプ20 11:35～11:55																						
12:00																					アクティブ ストレッチ 11:05～11:35 瀬野尾 晴奈	エアロ 1 11:15～11:55 笠松 祐子	はじめて 上半身シェイプ20 11:10～11:30		
15			お腹シェイプ20 12:05～12:25									はじめて お腹シェイプ20 12:05～12:25													
30	エアロ 2 12:10～13:00 清永 亜希子					HULA HULA 12:20～13:05 yoko	アクティブ ストレッチ 12:15～12:45 蔵本 洋美																はじめて 下半身シェイプ20 11:40～12:00		
45																									
13:00																									
15		ピラティス スクール 13:10～13:55 matsuジュン 【有】			クロール 入門30 12:50～13:20 佐々木 佑太	休館日																			
30																									
45	太極拳45 13:30～14:15 山田 信子				バタフライ 入門30 13:25～13:55 佐々木 佑太																				
14:00							エアロ 2 13:35～14:25 越後谷 恵																		
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】																								
30																									
45																									
17:00																									
15																									
30																									
45																									
18:00																									
15																									
30																									
45																									
19:00																									
15		アロマ ヒーリング ストレッチ30 19:10～19:45 杉山 直子	お腹シェイプ20 19:15～19:35		はじめて BAILABAILA30 19:10～19:40 高 いづみ		キック シェイプ30 19:15～19:45 清永 亜希子	お尻 シェイプ20 19:15～19:35		パワー ラッシュ30 19:15～19:45 西岡 航平	ベリーダンス フィットネス30 19:10～19:40 yoko			アロマ ヒーリング ストレッチ30 19:10～19:40 岩野 里美	ファイティング ラッシュ30 19:15～19:45 勇 あまね	はじめて お腹シェイプ15 19:10～19:25									
30																									
45																									
20:00																									

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
-------	----