

ティップネス田無店 20時までの時短スケジュール【7月11日更新】

※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。
※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いております。
※レッスンに参加するにはWEBからのご予約が必要となります。iTiPNESSからご予約をお願いいたします。

	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																									10:00												
15																									15												
30	からだ調整 ストレッチ60 10:10～11:10 柴崎 恵理子	キック シェイプ30 10:30～11:00 三浦 美香			PILATES Inner Design45 10:15～11:00 杉崎 奈穂	やさしい ジャズダンス 10:25～11:10 早川 いずみ			アクティブ ストレッチ 10:15～10:45 宮澤 誠治	エアロ1 10:10～10:50 日暮 祐貴			ファーストピクス 10:15～10:55 井出 涼子	アクティブ ストレッチ 10:25～10:55 三浦 美香	幼稚園 スイミング 10:00～11:00	エアロ2 10:05～10:55 尚武	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:30～11:30	キッズスイミング キッズスイマー 9:30～10:30	ヨガ60 10:15～11:15 葉袋 利恵子	ステップ1 10:25～11:05 松本 淳代	マタニティ スイミング 10:30～11:30		ベビースイミング 9:30～10:15	30													
45																																					45
11:00																																					
15																									15												
30		ベリーダンス フィットネス 11:20～12:05 原田 麻里			カラダほぐす YOGA45 11:20～12:05 中谷 友星	HULA HULA 11:30～12:15 早川 いずみ			パワーラッシュ45 11:10～11:55 青木 英助	ヴィンヤサヨガ 11:10～11:55 日暮 祐貴			ベリーダンス フィットネス 11:15～12:00 きよこ	シェイピング30 11:15～11:45 三浦 美香	ベビースイミング ベビー45 11:00～11:45	PILATES Inner Design45 11:15～12:00 尚武	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:30～12:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 10:30～11:30	ユニバーサル MUSIC WORLD DANCE 11:40～12:25 大蔵 みどり	カラダほぐす YOGA45 11:30～12:15 松山 登貴子				30													
45																																					45
12:00	エアロ2 11:30～12:20 大島 温子						アクアミット+F30 11:40～12:10 本村 望																														
15															幼稚園 スイミング 11:45～12:45	ベビースイミング ベビー45 11:00～11:45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:30～12:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 11:30～12:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 12:30～13:30					15													
30																																30					
45				アクアダンス30 12:20～12:50 本村 望																													45				
13:00	パワーラッシュ30 12:40～13:10 三浦 美香	HULAHULA 12:25～13:10 原田 麻里			エアロ1 12:25～13:05 中谷 友星																				13:00												
15																									15												
30																									30												
45	ストレッチ20 13:35～13:55 三浦 美香	24式 太極拳45 【初級】 13:30～14:15 薄井 花音			BAILA BAILA45 13:25～14:10 POSA																				45												
14:00		13:30～14:15 薄井 花音																							14:00												
15																									15												
30	ヨガ45 14:15～15:00 郡山 恵			お腹シェイプ 14:10～14:25																					30												
45		48式 太極拳 14:30～15:30 薄井 花音 有料																							45												
15:00																									15:00												
15																									15												
30																									30												
45	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30				キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30																				45												
16:00																									16:00												
15																									15												
30																									30												
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30				キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30																				45												
17:00																									17:00												
15		ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 17:00～18:00																							15												
30																									30												
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 18:00～19:00			キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30																				45												
18:00																									18:00												
15																									15												
30																									30												
45																									45												
19:00																									19:00												
15																																					

ジム・プール・スタジオなど運動施設のご利用は20時まで。
日曜日を除き、営業終了時間は21時までとなります。
今後の状況に応じてレッスン変更の可能性がございます。予めご了承ください。