

ティップネス宮前平店

緊急事態宣言の発出に伴う営業時間短縮に協力する為、平日と土曜日の営業時間を20時までとさせていただきます。

営業時間短縮により19時以降のプログラムスケジュールを変更し実施して参ります。

最終レッスン後、退館時間まで30分と短く大変申し訳ございませんが、20時までのチェックアウトにご協力をお願い致します。

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日	金曜日				土曜日				日曜日				
	アリーナスタジオ	スタジオ	ジム	プール	アリーナスタジオ	スタジオ	ジム	プール	アリーナスタジオ	スタジオ	ジム	プール		アリーナスタジオ	スタジオ	ジム	プール	アリーナスタジオ	スタジオ	ジム	プール	アリーナスタジオ	スタジオ	ジム	プール	
30																										30
45																										45
9:00																										9:00
15																										15
30																										30
45																										45
10:00																										10:00
15	太極拳45 ~32式・48式~ 10:00~10:45 劉 清			アクアワーク20 10:00~10:20 高橋 藍子										太極拳45 10:00~10:45 劉 清												15
30		HULA HULA 10:15~11:00 マリアナ7俊恵			[Hip Make Dance] BUMBUM 10:00~10:45 龍野 晴香										美姿勢 ワークアウト 10:30~11:15 龍野 晴香											30
45					アクティブ ストレッチ 10:30~11:00 榎木 智香子																					45
11:00																										11:00
15				アクア オリジナル45 ~ダンス&ミット~ 11:00~11:45 八木 真梨子																						15
30	気功体操 11:10~11:40 劉 清	エアロ 1 11:15~11:55 下郡山 育江			エアロ 1 11:15~11:55 龍野 晴香	美骨Motion 11:20~11:40																				30
45																										45
12:00																										12:00
15																										15
30	パワー ラッシュ45 12:10~12:55 斎盛 勇介	カラダほぐす YOGA45 12:15~13:00 下郡山 育江																								30
45																										45
13:00																										13:00
15																										15
30																										30
45																										45
14:00																										14:00
15	ZUMBA 13:30~14:15 Junko [予]																									15
30		メリハリABS 13:20~13:40																								30
45																										45
15:00		メリハリHIP 13:45~14:05																								15:00
15																										15
30																										30
45																										45
15:00																										15:00
15	ベリーダンス フィットネス 14:45~15:30 小石 光子 [予]	オリジナル ストレッチ [ベルグイスデザイン] 14:30~15:15 Junko [予]																								15
30																										30
45																										45
16:00																										16:00
15																										15
30																										30
45																										45
17:00																										17:00
15																										15
30																										30
45																										45
18:00																										18:00
15																										15
30																										30
45																										45
19:00																										19:00
15																										15
30		STYLE UP YOGA 18:45~19:30 阿部 育美																								30
45																										45
20:00																										20:00



…グループエクササイズ初心者の方にも参加しやすいクラスです。

詳細はジムスタッフにお問い合わせください。



…予約表対象クラスです。

[有][予] …有料のプログラムです。フロントでのご予約、事前のご入金が必要です。