

2021年 4月 ティップネス 東新宿 グループエクササイズタイムスケジュール

	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	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
15																			
30																			
45																			
10:00																			
15																			
30	ヨガ60 10:10~11:10 阪本 のりこ 【整】																		
45																			
11:00																			
15																			
30		HULA HULA 10:45~11:30 遠藤 かり 【整】	初級クロール&背泳ぎ スクール45 10:45~11:30 大崎 拓朗 【有料】																
45																			
12:00																			
15																			
30																			
45																			
13:00																			
15																			
30																			
45																			
14:00																			
15																			
30																			
45																			
15:00																			
15																			
30																			
45																			
16:00																			
15																			
30																			
45																			
17:00																			
15																			
30																			
45																			
18:00																			
15																			
30																			
45																			
19:00																			
15																			
30																			
45																			
20:00																			
15																			
30																			
45																			
21:00																			
15																			
30																			
45																			
22:00																			

休館日

・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
 ・代行インストラクターの情報は施設内のインフォメーションボードもしくはTIPNESSでご確認ください
 ・祝日は特別スケジュールとなります
 ・安全性の理由により、レッスン開始後の途中入場・退場はご遠慮いただいております

■整理券について
 【整】のついてるレッスンでは整理券をお配り致します
 お一人様一枚とさせていただきます
 参加ご希望の一つ前の同スタジオレッスン開始時間にジムカウンターにて配布致します
 ※朝最初のレッスンはオープン9:30～、夜最初のレッスンは18:00～ジムエリアカウンターにて配布致します
 レッスン開始15分前にインストラクターが番号順に呼び出し、スタジオへお入り頂きます