

1月 ティップネス国分寺

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			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	ヨガ45 10:00~10:45 萩沼 明美 【整理券】	キックシェイプ 10:00~10:55 横山 彩香 【整理券】		ファーストピク 10:00~10:45 野崎 ゆういち 【整理券】	ヨガ45 10:00~10:45 悪影 【整理券】	初級4種目 10:10~10:55 佐藤 宣子 【有料】				ヨガ45 10:05~10:50 沼田 加寿子 【整理券】	やさしいバレエ 10:15~11:00 山門 純子 【整理券】	10:15~ ゆきしいバレエ 9:45から15分 ダンスに抽選を行 います。	ヨガ45 10:10~10:55 斎藤 利恵子 【整理券】	ジャズダンス45 10:00~10:45 茂田 真子 【整理券】		五輪 10:10~10:55 五十嵐 美奈子 【整理券】	11:15~ ヨガ45 AスタジオZUMBA開始時刻より整理券を配 布いたします。			
11:00																				
15																				
30																				
45																				
11:00																				
15																				
30																				
45																				
12:00																				
15																				
30																				
45																				
13:00																				
15																				
30																				
45																				
14:00																				
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																				

【整理券配布について】

1つ前のクラス開始時刻〜3階ジムカウンター前にて整理券を配布いたします。(※朝一番のレッスンはOPENと同時に、平日17時以降の最初のレッスンは30分前)
 レッスン参加時に入口のスタッフへご提示ください。
 ※1レッスンにつきおひとり様1枚までの配布となります。
 ※木・日曜日のバレエクラスは抽選方式となりますので別途ご案内にてご確認ください。

どなたでもご参加頂けます。強度を調整しながらお楽しみください。

該当のプログラムに
 慣れた方向けのクラスです。