

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
09:00				09:00
15				15
30				30
45				45
10:00				10:00
15	エアロ2 9:55~10:45 清永 亜希子	【MOVE BODY】 CONDITION45 9:55~10:40 Mayumi		15
30			アクアミット+F 30 10:20~10:50 滝澤 由久子	30
45				45
11:00				11:00
15	PILATES BODY MAKE30 11:05~11:35 清永 亜希子	アロマヒーリング ストレッチ45 11:00~11:45 Mayumi	アクアダンス30 11:05~11:35 滝澤 由久子	15
30				30
45				45
12:00				12:00
15	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ60 11:55~12:55 清永 亜希子	スタートFit ～おなか引き締め～20 12:00~12:20		15
30				30
45				45
13:00				13:00
15	太極拳45 13:15~14:00 山田 信子	【MOVE BODY】 SHAPE30 12:35~13:05 瀬野尾 晴奈		15
30				30
45				45
14:00				14:00
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:20~15:05 今井 薫	【MOVE BODY】 FIGHT30 13:25~13:55 瀬野尾 晴奈		15
30				30
45				45
15:00				15:00
15	ノンストップ BAILA BAILA45 15:20~16:05 今井 薫	アクティブストレッチ 14:15~14:45 瀬野尾 晴奈		15
30				30
45				45
16:00				16:00
15	【MOVE BODY】 POWER30 15:35~16:05 服部 涼			15
30				30
45				45
17:00				17:00
15	【MOVE BODY】 FIGHT45 16:25~17:10 服部 涼			15
30				30
45				45
18:00				18:00
15	営業時間 9:30~19:00			15
30				30
45				45
19:00				19:00

☐ どなたでもご参加いただけます。
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。

◆ヨガ好き、清永推しの方

11:55~ HATHA YOGA60 (予約制:定員26名) 過去ご好評頂いたプログラムをもう一度!!

◆初めての方にオススメ

11:00~ アロマヒーリングストレッチ45 (予約制:定員26名)

12:00~ スタートFit ~おなか引き締め~ 20 (予約なし:定員26名)

14:15~ アクティブストレッチ30 (予約制:定員26名)

※スタジオプログラムのご予約はiTIPNESSより該当プログラム終了10分後、1週間前よりスタート致します。

皆様のご参加、心よりお待ちしております☆

NEW ...新しいプログラムです。是非ご体験下さい。

[有料] ...有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。

[予約] ...予約が必要なクラスです。

[整理券] ...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。

W ...インストラクター2名で皆様をサポートします。

オリジナル ...店舗オリジナルのレッスンです。

[アップデート] ...振付や音楽が更新されたプログラムです。

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから[iTIPNESS]へアクセスしてご確認ください。