

ティップネス下井草店【確定版】4月以降のレッスンスケジュール

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	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
08:00					4月 新設プログラム																			08:00
15					レッスン内容・担当者変更																			15
30					赤枠のレッスン				時間/スタジオ変更プログラム															30
45					キッズプログラム																			45
09:00					暫定版からの変更箇所																			09:00
15																								15
30																								30
45																								45
10:00																								10:00
15	ヨガ45 10:00-10:45 小池 光世	はじめてジャズダンス 10:15-10:45 茂田 篤子			HATHAYOGA ディープフレッド45 10:00-10:45 MIEKO	MOVE BODY POWER30 10:20-10:50 加藤 夏帆 時間変更		【有料】 中級バクフライ 10:15-11:00 塩月 智博	エアロ1 9:55-10:35 松本 淳代	カラダほぐすYOGA45 9:55-10:40 小田 忠明			ヨガ60 10:00-11:00 山田 多佳子	HULAHULA 10:10-10:55 原田 麻里	【有料】 初級平泳ぎ 10:15-11:00 塩月 智博		カラダほぐすYOGA 10:20-11:05 前野 光治	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:30-11:30		ベビースイミング ベビー45 10:00-10:45				15
30																								30
45																								45
11:00																								11:00
15																								15
30	エアロ1 11:10-11:50 小池 光世	【有料】 茂田Style ジャズダンス 11:00-12:00 茂田 篤子			UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:05-11:50 YUCCO	ブルグラスストレッチ 11:15-11:45 加藤 夏帆 時間変更		【有料】 初級クロール 11:15-12:00 塩月 智博	エアロ2 10:55-11:45 小田 忠明					MOVE BODY POWER45 11:15-12:00 川島 早絵										30
45																								45
12:00																								12:00
15																								15
30	からだほぐす YOGA45 12:15-13:00 安倍 浩子	バレエ入門30 12:20-12:50 石川 実和子			【有料】 初級クロール 12:20-13:05 松田 崇彦																			30
45																								45
13:00																								13:00
15																								15
30	ZUMBA 13:20-14:05 安倍 浩子	【有料】入門 バレエスクール45 13:10-13:55 石川 実和子			アクアフィット+F30 13:20-13:50 型																			30
45																								45
14:00																								14:00
15																								15
30	エアロ2 14:30-15:20 青木 佳乃																							30
45																								45
15:00																								15:00
15																								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																								30
45																								45
20:00																								20:00
15																								15
30																								30
45																								45
21:00																								21:00
15																								15
30																								30
45																								45
22:00																								22:00
15																								15
30																								30
45																								45
23:00																								23:00

休館日

08:00
15
30
45
09:00
15
30
45
10:00
15
30
45
11:00
15
30
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
15
30
45
23:00

スタジオ定員数

定員緩和

定員制限

プール定員数

アクアピクス

1コース:1-8名

2コース:9-24名

3コース:25名以上

スイムレッスン

1コース:1-8名

2コース:9名以上

ジムエリア

10名

ジムエリアのレッスンも
スタジオ同様の予約方法となります