

新百合ヶ丘店

10月10日(月)祝日スケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	
10:00					10:00
15					15
30					30
45					45
11:00	ヨガ60 10:15~11:15 渡 美樹	健康エール30 10:15~10:45 生方 奈美			11:00
15					15
30					30
45					45
12:00	骨盤リズム ダイエット45 11:25~12:10 渡 美樹	【MOVE BODY】 FIGHT30 11:00~11:30 生方 奈美	マグマヨーガ デトックス 10:30~11:30 kimie	はじめて スイムレッスン 10:40~11:40 浅野 光祐	12:00
15					15
30					30
45					45
13:00	【MOVE BODY】 SHAPE45 12:45~13:30 木本 優	【祝日限定】 チャレンジイベント① ～スポーツの日～ 11:50~12:20			13:00
15					15
30					30
45					45
14:00	【イベント】 KRT60 ～さえさきコンビの 完全オリジナル～ 13:50~14:50 大和田 早希 宮崎 紗衣	【有料】 バレエ75 13:30~14:45 谷口 裕子	マグマヨーガ リラックス 12:00~13:00 kimie	スイム ベーシック 11:45~12:45 浅野 光祐	14:00
15					15
30					30
45					45
15:00					15:00
15					15
30					30
45					45
16:00	エアロ1 15:10~15:50 大谷 知加	【祝日限定】 チャレンジイベント② ～スポーツの日～ 12:40~13:10	マグマヨーガ リラックス 12:00~13:00 kimie	オーダーメイド スクール 13:00~13:45 茂木 慧太	16:00
15					15
30					30
45					45
17:00	エアロ2 16:10~17:00 大谷 知加	【祝日限定】 チャレンジイベント③ ～スポーツの日～ 15:45~16:15	【HOTLUX】 お腹ひき締め ピラティス 15:00~16:00 きよこ	中級 スイムスクール 14:00~15:00 茂木 慧太	17:00
15					15
30					30
45					45
18:00					18:00
15					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。

営業時間

10:00~20:00

- 有料バレエクラス2本は、10/3(月)～WEBにて仮予約のお申込みいただけます。詳細は、館内掲示をご確認ください。
- 全有料スイムクラスは、10/3(月)～フロントにてお申込みを承ります。お申込みと同時にご入金もお願いいたします。

★チャレンジイベント①②③

スポーツの日になんで体力測定会を開催します！スタッフと一緒にチャレンジしてみませんか？
お楽しみの種目や詳細は館内掲示をご確認ください。

★13:50～ KRT60 ～さえさきコンビの完全オリジナル～

空手の動作で汗をかく燃焼系レッスンです。ファイナルでは組手で攻防合戦！さえさきコンビの祝日限定プログラムをお楽しみに！

★16:30～【有料】FUN! MOVE ～スポーツの日～ 担当：鈴木 恵太 詳細は館内掲示をご確認ください。

TIPNESSダイエットマスタートレーナーが
お助める、代謝を上げ効率的に脂肪燃焼する為の
ダイエットに最適なプログラムです。

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。

マイスター…初心者指導のスペシャリストが行うプログラムです。

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。