

2021年 6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									休館日									15	
30																			30
45																			45
10:00																			10:00
15	ヨガ60 10:10～11:10 阪本 のりこ																		15
30																			30
45																			45
11:00																			11:00
15		HULA HULA 10:45～11:30 遠藤 かおり	初級クロール&背泳ぎ スクール45 10:45～11:30 大崎 拓朗 【有料】																15
30																			30
45																			45
12:00	カラダほぐすYOGA30 11:40～12:10 阪本 のりこ		スイムスキルアップ スクール45 11:35～12:20 大崎 拓朗 【有料】																12:00
15		はじめてBAILA BAILA30 12:00～12:30 遠藤 かおり																	15
30																			30
45																			45
13:00	パワーラッシュ45 12:40～13:25 生方 奈美																		13:00
15		アクティブ ストレッチ 13:10～13:40 加賀 睦																	15
30																			30
45																			45
14:00	メリハリHIP&ABS 13:55～14:25 加賀 睦																		14:00
15																			15
30			ウォーターラッシュ 14:15～14:45 生方 奈美																30
45																			45
15:00		はじめてバレエ 14:40～15:10 古園井 美果																	15:00
15	PILATES BODY MAKE45 14:55～15:40 大森 剛																		15
30																			30
45		やさしいバレエ スクール60 15:25～16:25 古園井 美果 【有料】																	45
16:00																			16:00
15																			15
30																			30
45																			45
17:00																			17:00
15	5月1日より【有料】と【アクアプログラム】以外は、原則WEB予約必須となります																	15	
30																		30	
45																		45	
18:00																			18:00
15									休館日									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

・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iTIPNESS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

■WEB予約について

レッスン参加には原則、会員メールサイト「Itipness」から事前予約が必要となります

■当日参加について

予約をされていないお客様は、定員に達していないレッスンに限り、当日参加することが可能です

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当日参加券を配布致します

※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