

2024年

グループエクササイズタイムスケジュール

7月

ティップネス 新百合ヶ丘

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

■ 休館日 ■ 祝日

【営業時間】平日 10:00～23:00
土曜 10:00～22:00
日祝 10:00～20:00
[T E L] 044-969-1811
[休 館 日] 毎週木曜

・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。
・祝日は特別スケジュールとなります。
・店舗別・プログラム別のタイムスケジュール、代行インストラクターの最新情報は施設内の掲示板もしくはiTIPNESSでご確認ください。
・「iTIPNESS」なら、最新ニュース・スケジュール確認・代行情報など便利な情報がいっぱい！
PC・スマートフォン・ケータイから簡単に登録頂けます。ぜひご利用下さい！ <http://i.tipness.co.jp>



iTIPNESS

月曜日					火曜日					水曜日					木曜日	金曜日					土曜日					日曜日				
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		HOTLUX	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	10:00
15																														15
30																														30
45	エアロ1	ヨガ60			マグマ	太極拳60	PILATES Inner Design45						エアロ1	カラダしほる YOGA45											ヨガ60	エアロ2		マグマ		45
11:00	10:30～11:10 大谷 知加	10:15～11:15 渡 美樹			10:20～11:20 大貫 晴子	10:20～11:20 手 華	10:20～11:05 森 真理子						10:20～11:00 増淵 勇	10:15～11:00 男 枝										10:20～11:20 増田 美香	10:30～11:20 土屋 朋子		10:30～11:30 kimie			11:00
15																														15
30																														30
45																														45
12:00	骨盤リズム	(MOVE BODY) FIGHT30																												12:00
15	11:30～12:15 渡 美樹	11:35～12:05 生方 奈美																												15
30																														30
45																														45
13:00	健康エール	HATHA YOGA																												13:00
15	30	ティーブ プレス																												15
30		フロウ45																												30
45	12:25～12:55 生方 奈美	12:20～13:05 大貫 晴子																												45
14:00																														14:00
15																														15
30																														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																														

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。

NEW

…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。

有料

…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。

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。

※安全性確保のため、各クラスには定員を設けております。
※安全上の理由により、レッスン開始後の途中入場・退場は
ご遠慮頂いております。
※アクアレッスン実施時間でも、プールのフリー遊泳コースを
ご利用いただけます。