

藤沢店

5月3日(金)・4日(土)・6日(月)祝日スケジュール

5月3日				5月4日		5月6日		
Aスタジオ Bスタジオ プール				Aスタジオ	Bスタジオ	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								15
30	[MOVE BODY] POWER45 10:15~11:00 村上 翔平	エアロ2 10:10~11:00 Satomi	ウォーク&ジョグ・ ベージュ 10:20~10:40 生方 奈美	[NEW] [MOVE BODY] DANCE45 10:00~10:45 渡辺 藤美恵	ヨガ45 9:55~10:40 斉藤 朋子	エアロ1 10:05~10:45 清永 亜希子	[MOVE BODY] CONDITION45 9:55~10:40 Mayumi	アクアミット +F 30 10:20~10:50 滝澤 由久子
45	[予約]	[予約]		[予約]	[予約]	[予約]	[アップデート]	[予約]
11:00								11:00
15								15
30								30
45								45
12:00								12:00
15								15
30								30
45								45
13:00								13:00
15								15
30								30
45								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
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]…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]…整理券をお取り致します。お一人様一枚とさせて頂きます。				◆初めての方にオススメ 9:55~ ヨガ45 11:05~ カラダほぐすYOGA45 ※5/4(土)プールエリアは終日フリー 遊泳となります。 ウォーキング、遠泳、自主練など、 どの時間でも通常のコース帯(レッスン コースへ変更無し)となります。 ゆったりご利用ください。		営業時間 9:30~19:00 【清永と一緒にハタヨガ練習会60分】 11:55~ 定員30名 1,000円(税込) ハタヨガをより快適に心地よく行う為のポイントやコツを 解説し一緒に練習してヨガを楽しむ勉強してみよう♪ 今回は各ポーズのポイントとフローについて解説します。 レッスン中の質問も大歓迎です。 ※ご入金は便利な券売機よりお買い求めください。 イベント⇒1,000円		

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「iTiPNES」へアクセスしてご確認ください。