

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					

■ 休館日 ■ 祝日

【営業時間】平日 9:30～23:00
 土曜 9:30～22:00
 日祝 9:30～20:00
【TEL】03-5433-1171
【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i TIPNESSでご確認下さい。
- ・「i TIPNESS」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							
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム①	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム①	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム①	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム①	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム①	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム①	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム①	プール				
09:00																													09:00			
15	スタジオレッスン参加の方は予約対象クラスをご確認の上、iTiPNESsでの予約サービスをご活用ください。																												15			
30																													30			
45																													45			
10:00																													10:00			
15	ヨガ45 10:15～11:00 鏡木 利一	BAILA BAILA45 10:10～10:55 POSA			エアロ1 10:00～10:40 前野 光治	太極拳60 9:55～10:55 浜元 洋美			ステップ1 10:00～10:40 小宮 知子	健康エール 30 10:00～10:30			太極拳60 10:00～11:00 羅 競	ヨガ45 10:10～10:55 小倉 敬子			HULA HULA 11:20～12:05 クミコ	太極拳 スクール75 11:15～12:30 羅 競			アロマヒーリング ストレッチ45 10:15～11:00 鏡木 利一	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 10:10～10:55 森田 昌治			ZUMBA (50分) 12:25～13:15 有里 巳	エアロ1 13:40～14:20 長谷川 昌美	ステップ2 14:40～15:30 長谷川 昌美	やさしい バレエ45 15:05～15:50 石川 美和子	15			
30																													30			
45																													45			
11:00																													11:00			
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:20～12:05 ERINA	美姿勢 ワークアウト 11:15～12:00 鏡木 利一	スタートFIt ～カラダリセット～15 11:15～11:30 スタートFIt ～おなか引き締め～15 11:30～11:45		エアロ2 11:00～11:50 前野 光治	太極拳 スクール 11:10～11:55 浜元 洋美	健康エール 30 11:25～11:55		HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 11:05～11:50 勝田 真有	エアロ2 10:55～11:45 小宮 知子		アロマヒーリング ストレッチ45 10:15～11:00 鏡木 利一	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 10:10～10:55 森田 昌治			ZUMBA (50分) 12:25～13:15 有里 巳	エアロ1 12:25～13:05 望月 美貴			ピラティス オリジナル45 11:15～12:00 鏡木 利一	ステップ スキルアップ 11:20～12:10 望月 美貴			[MOVE BODY] POWER45 12:30～13:15 金子 勇太	エアロ1 12:25～13:05 望月 美貴	ベリーダンス フィットネス 13:30～14:15 目野 陽子	クロール20 13:30～13:50 松永 和夫	[MOVE BODY] FIGHT30 13:35～14:05 稲垣 圭祐	骨盤リズム ダイエット45 13:35～14:20 サトウタカコ	SPARTAN BODY20 14:30～14:50	アカアダンス サーキット45 14:15～15:00 小倉 敬子	15
30																														30		
45																																