

【營業時間】平日 9:30~23:00
 土曜 9:30~21:00
 日祝 9:30~19:00
【TEL】052-910-1631
【休館日】每週水曜

- ・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でご確認下さい。
- ・「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				
Ａスタジオ	Ｂスタジオ	ジム	プールA	プールB	Ａスタジオ	Ｂスタジオ	ジム	プールA	プールB		Ａスタジオ	Ｂスタジオ	ジム	プールA	プールB	Ａスタジオ	Ｂスタジオ	ジム	プールA	プールB	Ａスタジオ	Ｂスタジオ	ジム	プールA	プールB					
09:00																									09:00					
15																									15					
30																									30					
45																									45					
10:00																									10:00					
15	カラダほくす YOGA45																								15					
30	1000～1100 坪野 絵梨																								30					
45		親子で楽しむ 運動あそび 親子 1030～1130																							45					
11:00																									11:00					
15	スリハリHIP 1105～1125 坪野 絵梨																								15					
30																									30					
45	スリハリABS 1135～1155 杉本 亘																								45					
12:00																									12:00					
15																									15					
30	(MOVE BODY) POWER30	エアロ1																							30					
45	1215～1245 杉本 亘	1205～1245 近藤 幸子																							45					
13:00																									13:00					
15	(MOVE BODY) FIGHT30																								15					
30	1305～1335 杉本 亘																								30					
45	〔アップデート〕																								45					
14:00																									14:00					
15																									15					
30	ヨガ60																								30					
45	1355～1455 KUMI																								45					
15:00																									15:00					
15																									15					
30																									30					
45																									45					
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ	キッズチアダンス キッズ																							16:00					
15	1530～1630	1530～1630																							15					
30																									30					
45																									45					
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ	キッズチアダンス ジュニアⅠ																							17:00					
15	1630～1730	1630～1730																							15					
30																									30					
45																									45					
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ	キッズチアダンス ジュニアⅡ																							18:00					
15	1730～1830	1730～1830																							15					
30																									30					
45																									45					
19:00																									19:00					
15																									15					
30	SPARTAN BODY20	ZUMBA																							30					
45	1910～1930	1915～1945 Erika																							45					
20:00																									20:00					
15	(MOVE BODY) SHAPE45																													