

# ティップネス宮崎台店 2026年5月スケジュール

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日	土曜日					日曜日									
	ASタナ	Bタナ	Cタナ	ジム	フリースペース	プール	ASタナ	Bタナ	Cタナ	ジム	フリースペース	プール	ASタナ	Bタナ	Cタナ	ジム	フリースペース	プール	ASタナ	Bタナ		Cタナ	ジム	フリースペース	プール	ASタナ	Bタナ	Cタナ	ジム	フリースペース	プール					
30																																				
45																																				
10:00																																				
11																																				
15																																				
20																																				
25																																				
30																																				
35																																				
40																																				
45																																				
50																																				
55																																				
60																																				
65																																				
70																																				
75																																				
80																																				
85																																				
90																																				
95																																				
100																																				

休館日

## 目的に合わせて、プログラムに参加しよう♪

初心者の方でも安心でご参加いただけます  
目的に合わせて、お気に入りのレッスンを身につけてください♪

筋肉アップ  
にオススメ  
ダンス系プログラム

脂肪燃焼  
にオススメ  
アクア系プログラム

機能改善  
にオススメ

筋力アップ

脂肪燃焼

機能改善

ダンス系プログラム

アクア系プログラム

筋力アップ

脂肪燃焼

機能改善

ダンス系プログラム

アクア系プログラム

機能改善

筋力アップ

脂肪燃焼

機能改善

ダンス系プログラム

アクア系プログラム

機能改善

筋力アップ

脂肪燃焼

機能改善

ダンス系プログラム

アクア系プログラム

機能改善