

5月3日(土) [祝日]

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

明大前				三軒茶屋				五反田			
Aスタジオ		Bスタジオ		Aスタジオ		Bスタジオ		Aスタジオ		Bスタジオ	
08:30			プール								08:30
45	レッスン参加中の予約行為はご遠慮ください。 ご協力のほどよろしくお願いいたします。										45
09:00											09:00
15											15
30											30
45											45
10:00											10:00
15	カラダしほる YOGA45 10:00~10:45 西沢 浩輔 [予約]	【有料】 エアロ& シェイプ60 9:55~10:55 新井 由美子 [予約]									15
30											30
45											45
11:00											11:00
15	エアロ1.5 11:00~11:45 西沢 浩輔 [予約]	カラダほぐす YOGA30 11:10~11:40 新井 由美子 [予約]									15
30											30
45											45
12:00											12:00
15	FAST WALK30 12:00~12:30 西沢 浩輔 [予約] [アップデート]	【MOVE BODY】 DANCE45 12:00~12:45 新井 由美子 [予約]									15
30											30
45											45
13:00											13:00
15	【有料】 KICKOUT 12:45~13:45 ゆりッペ [予約]	SPARTAN CIRCUIT30 13:05~13:35 上田 航 [予約]									15
30											30
45											45
14:00											14:00
15	【MOVE BODY】 FIGHT45 ~龍ちゃん&航ちゃん~ 2nd 14:00~14:45 青木 龍之助 上田 航 [予約]	ヨガ60 13:55~14:55 飯高 友佳子 [予約]									15
30											30
45											45
15:00											15:00
15	【MOVE BODY】 POWER45 15:05~15:50 杉本 夢来 [予約]	HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 15:10~15:55 飯高 友佳子 [予約]									15
30											30
45											45
16:00											16:00
15	エアロ2 16:10~17:00 前野 光治 [予約]	【MOVE BODY】 DANCE30 16:15~16:45 杉本 夢来 [予約]									15
30											30
45											45
17:00											17:00
15	【有料】 MAENO STYLE STEP 17:20~18:10 前野 光治 [予約]	【有料】 スイム 1000 16:45~17:30 川崎 潤史 [有料]									15
30											30
45											45
18:00											18:00
15	有料 [予約]										15
30											30
45											45
19:00											19:00
11:00~ エアロ1.5 ⇒いつもよりも少しスキルアップ!				5月の4連休はBIGイベントからスタート! 【スタジオ】 ・17:45~ 【有料】MOVEBODY FIGHT75 ~航&桃乃~ 担当:齊藤 航・桃乃 料金:1,100円(税込) 定員:50名 75分間一斉にMOVEしましょう! 2人のコラボレーションをぜひお楽しみください!! ※こちらのレッスンはWEBチケット制ではありません。お支払いにつきましては フロントにてご購入いただけます。 ご購入の際には予約完了画面をご提示ください。購入した際の半券が必要と なりますので当日必ずご持参ください。 また予約時には齊藤航インストラクターの名前を入力するとスムーズに確定画面 まで進めます。 【プール】 ・12:00~ スキルアップマスターズレッスン 担当:松永 和夫 料金:2,000円(税込) 定員:10名 スキルアップを目的としたマスターズレッスンです! 更なる泳力を身につけましょう! ※プール含むその他有料レッスンにつきましてはWEBチケット制となりますので ご購入・ご予約までお願いします。				☆【イベント】 ちょこっとミドリ ~エアロ2.5~ 担当:MIDORI 5/4はみどりの日! みどりの日のちょこっと前の日 に、ちょこっと緑のアイテムを身に着けて、MIDORI インストラクターと楽しく身体を動かしましょう♪ ☆【MOVE BODY】MIX ~P・F・S・Cいいとこどり!~ 担当:龍口 佳奈・袁田 真理子 MOVE BODY シリーズの POWER・FIGHT・ SHAPE・CONDITION を60分間で実施! 祝日限定、それぞれのいいところを皆さんにお届け します!			

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[iTIPNESS]へアクセスしてご確認ください。

5月3日(土) [祝日]

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

六本木				東新宿		国領				駒沢大学							
Aスタジオ		Bスタジオ		プール		Aスタジオ		Bスタジオ		Cスタジオ		プール		Aスタジオ		Bスタジオ	
09:00																	
15		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 …整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。 W …インストラクター2名で皆様をサポートします。 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。										グレー色の枠は VIRTUALレッスンとなります。		09:00			
30														15			
45														30			
10:00																45	
15														10:00			
30														15			
45														30			
11:00														45			
15														11:00			
30														15			
45														30			
12:00														45			
15														12:00			
30														15			
45														30			
13:00														45			
15														13:00			
30														15			
45														30			
14:00														45			
15														14:00			
30														15			
45														30			
15:00														45			
15														15:00			
30														15			
45														30			
16:00														45			
15														16:00			
30														15			
45														30			
17:00														45			
15														17:00			
30														15			
45														30			
18:00														45			
15														18:00			
30														15			
45														30			
19:00														45			
														19:00			

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[iTIPNESS]へアクセスしてご確認ください。

ティップネスグループエクササイズタイムスケジュール

		喜多見			
		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
09:00					
15					
30					
45				キッズ 体育のミカタ キッズ 9:10～10:10	アクアミット +F 45 9:15～10:00 小堀 民子
10:00	ヨガ60 9:35～10:35 sayaka		陳式太極拳 9:50～10:35 于華		
15					
30		予約	有料	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:10～11:10	キッズスイミング 10:10～11:10
45					
11:00			太極拳45 10:45～11:30 于華		
15	RITMOS45 10:55～11:40 桶屋 美千子				
30		予約		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:10～12:10	キッズスイミング 11:10～12:10
45					
12:00					
15	ステップ1 12:00～12:40 桶屋 美千子		ZUMBA (50分) 11:50～12:40 有里巳		
30		予約	有料	予約	
45				キッズ 体育のミカタ ジュニアⅢ 12:10～13:10	キッズスイミング 12:10～13:10
13:00					
15					
30	バレエ60 13:05～14:05 八木 真梨子		ヨガ60 13:00～14:00 荻沼 明美	キッズ 体育のミカタ キッズ 13:10～14:10	キッズスイミング 13:10～14:10
45		予約	予約		
14:00					
15					
30					
45	フリースタイル ダンス スクール45 14:25～15:10 MIDORI		POWER FLOW PILATES45 14:30～15:15 八木 真梨子	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 14:10～15:10	キッズスイミング 14:10～15:10
15:00		有料	予約		
15					
30					
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:30～16:15 MIDORI		【MOVE BODY】 CONDITION30 15:30～16:00 八木 真梨子		キッズスイミング 15:10～16:10
16:00			アップデート		
15		予約			
30					
45					
17:00	【MOVE BODY】 POWER45 16:35～17:20 扇原 涼子		ダンス基礎 or 【不定期】 UMWD有料クラス30 16:35～17:05 MIDORI	ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール 16:20～17:20	キッズスイミング 16:10～17:10
15		予約	有料	予約	
30		アップデート			
45					
18:00	【MOVE BODY】 FIGHT45 17:40～18:25 扇原 涼子		キッズ空手 17:30～18:30		キッズスイミング 17:10～18:10
15		予約			
30					
45					
19:00	キックボクシング スクール 18:45～19:35				キッズスイミング 18:10～19:10
		有料			

新百合ヶ丘					
Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB	
					09:00
☐ 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 ・整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。 ☒ インストラクター2名で皆様をサポートします。 ☐ 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。					15
					30
					45
					10:00
					15
					30
					45
【イベント】 DDD STYLE HIPHOP60 10:15～11:15 めり	【イベント】 ノンストップ BAILA45 10:10～10:55 笠松 祐子	マグマヨーガ リラックス 10:30～11:30 阪本のりこ	アクアダンス45 10:45～11:30 小倉 敬子		11:00
予約	予約				15
		有料	予約		30
					45
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:35～12:20 めり	エアロ1 11:15～11:55 笠松 祐子			【有料】 からだ調整 ストレッチ 11:40～12:10 小倉 敬子	12:00
予約	予約			有料 予約	15
					30
					45
【MOVE BODY】POWER45 12:40～13:25 奥山 聡	HULA HULA 12:10～12:55 naho	マグマピラティス 12:00～13:00 阪本のりこ			13:00
予約	予約	有料 予約			15
アップデート	カラダほぐす YOGA45 13:15～14:00 naho				30
		マグマヨーガ デトックス 13:30～14:30 小倉 敬子			45
【MOVE BODY】FIGHT45 13:50～14:35 松本 愛理紗 鯛川 優那					14:00
予約					15
W	ステップ1 14:15～14:55 斉藤 朋子	有料 予約			30
					45
					15:00
					15
ヨガ60 14:50～15:50 高屋 由紀子		【HOTLUX】 しなやか美ボディ ヨガ 15:00～16:00 小倉 敬子	中級 スイムレッスン 14:35～15:35 田仲 啓子	有料 予約	30
予約		有料 予約			45
					16:00
					15
					30
					45
エアロ2 16:05～16:55 名原 麻里	アロマヒーリング ストレッチ45 16:10～16:55 戸原 千波	【イベント】 月(MOON) ヨガ 16:30～17:30 kimie	コース開放 【フィン貸出】 16:30～17:30		17:00
予約	予約				15
					30
					45
					18:00
【有料】 バレエ75 17:30～18:45 八木 真梨子	ZUMBA 17:10～17:40 名原 麻里	卓球 18:00～19:00	マグマヨーガ ヒーリング デトックス 18:00～19:00 kimie		15
有料 予約	予約				30
					45
					19:00
■スタジオ ・ノンストップバイラ45 いつものバイラバイラをノンストップで進行します。思いっきり踊りこみましょう。 ・DDD STYLE HIPHOP60 5月1週目の振り付けをゆっくりレクチャーいたします ・バレエ75 （有料）1,980円(税込) 長めのバレエ有料クラスです。1曲を完成させましょう。 ■HOTLUX ・【イベント】月(MOON)ヨガ マグマのエネルギーを吸収し、月の満ち欠けに合わせて身体を動かし、ホルモンバランスを整えていきます。 ※当日のタオル配置はこちらで準備します。予めご了承ください。					

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【iTIPNESS】へアクセスしてご確認ください。