

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

		綾瀬		
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00				
15				
30				キッズスイミング 9:00～10:00
45				
10:00				
15	【イベント】 MOVE BODY POWER60 10:00～11:00 森 純弥 高橋 優也 亀崎 良汰	キッズ空手 9:55～10:55		キッズスイミング 10:00～11:00
30				
45				
11:00	W	予約		
15				
30	【イベント】 高橋塾 ～有酸素～ 11:20～12:20 高橋 優也	キッズ 体育のミカタ 11:15～12:15		キッズスイミング 11:00～12:00
45				
12:00				
15				
30				
45		キッズ 体育のミカタ 12:15～13:15		キッズスイミング 12:00～13:00
13:00				
15				
30	アロマヒーリング ストレッチ45 12:40～13:25 伊地知 義生			
45				
14:00	【イベント】 タオル ピラティス 13:45～14:45 伊地知 義生	キッズ 体育のミカタ 13:15～14:15		キッズスイミング 13:00～14:00
15				
30				
45				キッズスイミング 14:00～15:00
15:00		キッズ 体育のミカタ 14:30～15:30		
15				
30				
45	【イベント】 ステップ1.5 15:05～15:55 小宮 知子			
16:00		キッズ 体育のミカタ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30
15				
30				
45	エアロ2 16:10～17:00 小宮 知子			
17:00		キッズ 体育のミカタ 16:30～17:30		キッズスイミング 16:30～17:30
15				
30				
45	【イベント】 サーキット トレーニング 17:20～18:20 村岸 隆司			キッズスイミング 17:30～18:30
18:00				
15				
30		アクティブ ストレッチ45 18:00～18:45 森 純弥	予約	キッズスイミング 18:30～19:30
45				
19:00				
【イベント・有料スクール情報】 10:00～11:00 【イベント】MOVE BODY POWER60 (定員40名) 担当:亀崎・高橋・森 ジムスタッフ亀崎がデビューします! 一生懸命がんばります! 13:45～14:45 【イベント】タオルピラティス (定員49名) 担当:伊地知 ※タオルの持参をお願いいたします(参考:レンタルタオル小サイズ) 17:20～18:20 【イベント】サーキットトレーニング (定員20名) 担当:村岸				

新小岩			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
☐ どなたでもご参加いただけます。 服装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。 ☐ 新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 ☐ 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。 【王冠】- 予約が必要なクラスです。 【宝冠】- 一般募集をお受けいたします。お一人様一枚とさせていただきます。 【王冠】- インストラクター2名で指導をさせていただきます。 【宝冠】- 店舗オリジナルのレッスンです。 【王冠】- 数回や音楽が更新されたプログラムです。			
			09:00
			15
			30
			45
			キッズスイミング 9:30～10:30
ヨガ60 10:00～11:00 acco	ステップ1 10:15～10:55 増淵 勇		10:00
予約	予約		15
			30
			45
			キッズスイミング 10:30～11:30
【MOVE BODY】 CONDITION45 11:15～12:00 増淵 勇	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:15～12:00 森川 由美子		11:00
予約	予約		15
アップデート			30
			45
			キッズスイミング 11:30～12:30
			12:00
			15
			30
			45
【MOVE BODY】 POWER45 12:20～13:05 原田 佳代子	BAILA BAILA45 12:15～13:00 森川 由美子		キッズスイミング 12:30～13:30
予約	予約		13:00
アップデート			15
			30
			45
アロマヒーリング ストレッチ30 13:25～13:55 Aki	【MOVE BODY】 FIGHT45 13:20～14:05 田端 寿美礼		14:00
予約	予約		15
			30
			45
ZUMBA 14:15～15:15 Aki	ステップ2 14:25～15:15 田端 寿美礼	限界SQUAT 14:20～14:35	キッズスイミング 14:30～15:30
予約	予約	限界HUKKIN 14:40～14:55	15:00
		Punch'n Kick 1 5 15:05～15:20	15
			30
			45
やさしい ジャズダンス 15:30～16:15 渡辺 知英子	 ヴィンヤサ ヨガ60 15:30～16:30 森田 昌治		キッズスイミング 15:30～16:30
予約	予約		16:00
			15
			30
			45
【MOVE BODY】 DANCE45 16:35～17:20 田端 寿美礼	 リラックス ストレッチ 16:45～17:30 渡辺 知英子		キッズスイミング 16:30～17:30
予約	予約		17:00
			15
			30
			45
バレエ75 17:40～18:55 去石 有智子	【イベント】 HULA HULA 60 17:45～18:45 石井 直美		キッズスイミング 17:30～18:30
予約	予約		18:00
			15
			30
			45
			19:00
 ヨガピラティス会員(ととのうヨガピラ)の方が 月に10本受講いただけます。 ※ジム内スペースで行われているショートプログラムについても ご利用いただけます。(参加回数にカウントされません)			
HULA HULA 60 ～懐かしのvol.36 Hanalei moonを踊りましょう～ 担当:石井 直美 2018年1月のバックナンバーです。 カウアイ島ハナレイビーチの美しさを歌った名作です。 是非、素敵に踊りましょう。			

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

瑞江						船橋					南行徳									
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ガレージ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB					
07:30																07:30				
45	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備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。 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。															45				
08:00																				08:00
15															キッズスイミング 7:45～8:45					15
30																				30
45										キッズチアダンス 9:00～9:30					45					
09:00															09:00					
15										キッズスイミング 8:45～9:45					15					
30															30					
45															45					
10:00										キッズスイミング 9:45～10:45					10:00					
15															15					
30															30					
45															45					
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					
◆MB-1グランプリ優勝者による 【MOVE BODY】FIGHT60 担当:徳岡 隆之介 昨年行われたMB-1グランプリの初代チャンピオン、徳岡隆之介による FIGHT がついに瑞江店で受けられる! この機会をお見逃しなく!						■HULA HULA ～Pua manaを踊ろう!～ 故郷の幸せな思い出を歌ったマウイ島の曲を楽しく踊りましょう♪ ■MB POWER & SHAPE60 パワーとシェイプで下半身めった撃ち!! みんなで60分耐久レース ■MB FIGHT ～ALLバックナンバー～ FIGHTと言えは!! のノリノリナンバーで燃え尽きる事間違いなし!! ■Let's enjoy HIP HOP 60 楽しくラップに合わせて踊ってみませんか? たくさんのご参加お待ちしております♪										《イベントレッスン情報》 ■【イベント】 MB1グランプリ優勝者による MOVE BODY FIGHT60 担当:徳岡 隆之介 / 日向野 有紗 / 平野 広将 ■エアロ1.75 / ステップ1.75 担当:横瀬 弘樹				
◆スパルタトレーニング45 担当:和知 信太郎 宮崎 紗衣 SPARTAN CIRCUIT をベースに様々なインターバルトレーニングをしています。 体力をつけたい方、スパルタランを完走したい方 ご参加お待ちしております。																				

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

	木場					蘇我					太田				
	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	キッズプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	
08:00															08:00
15															15
30															30
45															45
09:00															09:00
15															15
30															30
45	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:15~10:15	ヨガ45 9:15~10:00 内田 宗子									キッズ 体育のミカタ キッズ 9:30~10:30				45
10:00															10:00
15															15
30															30
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:15~11:15	エアロ1 10:15~10:55 堀江 愛理沙													45
11:00															11:00
15															15
30															30
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ・ ジュニアⅡ 11:15~12:15	やさしい ステップ2 11:10~12:00 横瀬 弘樹	【HOTLUX】 しなやか 美ボディヨガ 11:00~12:00 内田 宗子												45
12:00															12:00
15															15
30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 12:15~13:15	【有料】 レギュラー ステップ 12:20~13:10 横瀬 弘樹	マクマヨーガ 骨盤調整 12:30~13:30 内田 宗子												30
45															45
13:00															13:00
15															15
30															30
45															45
14:00	ベリーダンス フィットネス 13:45~14:30 SAE	キッズダンス K-POP ダンス 13:30~14:30													14:00
15															15
30															30
45															45
15:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:50~15:35 sayaka	【有料】 木場で ベリーダンス 14:45~15:30 SAE													15:00
15															15
30															30
45															45
16:00															16:00
15	【MOVE BODY】 FIGHT45 15:55~16:40 中澤 侑	美姿勢 ワークアウト 15:50~16:35 SAE	【HOTLUX】 リンパ デトックス ヨガ 15:30~16:30 三木田 和香奈												15
30															30
45															45
17:00															17:00
15	【MOVE BODY】 POWER45 17:00~17:45 中澤 侑														15
30															30
45															45
18:00															18:00
15															15
30															30
45															45
19:00															19:00
★有料レッスンのご案内★ ・【有料】レギュラーステップ Bスタジオ 12:20~13:10 担当:横瀬 弘樹 定員:34名 料金:1,300円(税込) ・【有料】木場でベリーダンス Bスタジオ 14:45~15:30 担当:SAE 定員:34名 料金:1,870円(税込) ・【有料】ヴィンヤサヨガ75 Bスタジオ 18:15~19:30 担当:三木田 和香奈 定員:34名 料金:1,800円(税込) ★WEB予約時の注意事項★ ■レッスン予約については確実に参加いただくクラスのための予約をお願いいたします。 ■お一人でも多くの会員様にご参加頂く為、お手数ですがキャンセルのご登録をお願いいたします。 ■【有料】アドバンスプラスエアロ 料金:1,100円 予約内容:4/26(土) 11:25~ iTIPNESSにてご予約ください ■【有料】ステップ 料金:1,100円 予約内容:4/26(土) 12:25~ iTIPNESSにてご予約ください ■祝日イベント ドレスコード ご準備できる方は、下記の色を身につけてレッスンに参加してみませんか? 楽しみましょう♪ ラテン45:赤色の物 MOVEBODY FIGHT45:オレンジ色の物 MOVEBODY POWER45:黄色の物 ☆おすすめレッスンのお知らせ☆ FIA全国カラダ年齢測定会 13:30~15:30 Bスタジオ 数種目測定し、お客様のカラダ年齢が何歳か? 全国と比較してどのくらいなのかを測定いたします。 詳細は館内掲示物をご確認ください。															

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。