

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

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

横浜		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	キッズ 体育のミカタ キッズ 8:45～9:45	キッズスイミング 8:45～9:45
	キッズ 体育のミカタ ジュニア 9:50～10:50	キッズスイミング 9:50～10:50
ヨガ45 10:25～11:10 澤田 麻未		
予約		
	キッズ 体育のミカタ ジュニア 10:55～11:55	キッズスイミング 10:55～11:55
姿勢 メンテナンス 45 11:30～12:15 田村 佳奈		
予約		
NEW		キッズスイミング 12:00～13:00
SPARTAN CIRCUIT30 12:35～13:05 内木 風磨	MAT PILATES45 12:35～13:20 Sonokka	
	予約	
MOVEBODY POWER60 13:25～14:25 田中 敏史 内木 風磨	ノンストップ BAILA BAILA45 13:40～14:25 Sonokka	
W 予約	予約	
[MOVE BODY] FIGHT45 14:45～15:30 田中 敏史		キッズスイミング 14:30～15:30
予約		
	バレエ75 15:00～16:15 日野原 明恵	
AERO MAX ～satoeri style～ 15:45～16:45 satoeri		キッズスイミング 15:35～16:35
	予約	
有料 予約		
	バレエ45 ～ポワント～ 16:30～17:15 日野原 明恵	
	有料 予約	
ステップ2 17:00～17:50 satoeri		アクア サーキット45 17:15～18:00 滝澤 由久子
予約		

◆MOVEBODY POWER 60

バックナンバーを追加したGW特別プログラムです。

お楽しみに！

時間：13:25～14:25 場所：Aスタジオ 定員：50名
担当：田中 敏史・内木 風磨

◆AEROMAX ～satoeri style～

久しぶりにハイインパクトも取り入れ通常レッスンよりシンプルに動きます。

初参加の方も久しぶりの方も、ご参加お待ちしております！

時間：15:45～16:45 場所：Aスタジオ 定員：50名
担当：satoeri 料金：¥990(税込)

◆バレエ45 ～ポワント～

バーで基礎の動きを確認してみましょう。

お久しぶりの方やポアント始めてみたい方、大歓迎です。

しっかり引き上げて楽しく踊ってみませんか。

時間：16:30～17:15 場所：Bスタジオ 定員：20名
担当：日野原 明恵 料金：¥1,650(税込)

鶴見			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
			08:30
☐ どなたでもご参加いただけます。 施設を満員しなからお楽しみください。 ☐ 該当のプログラムに慣れて方向付けのクラスです。 NEW ...新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 ☐ 五回...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名で指導をサポートします。 ※ ...店舗オリジナルのレッスンです。 ※ ...振付や音楽が更新されたプログラムです。			45
			09:00
HULA HULA 有料クラス30 9:50～10:20 ハルナ			15
有料	予約		30
HULA HULA 10:30～11:15 ハルナ			45
	【MOVE BODY】 FIGHT45 10:40～11:25 中西 陽平		11:00
	予約		15
		キッズスイミング 10:00～11:00	30
			45
カラダしぼる YOGA45 11:30～12:15 ハルナ			12:00
予約			15
			30
			45
			13:00
			15
			30
			45
			13:00
			15
			30
			45
			14:00
			15
			30
			45
			15:00
			15
			30
			45
			16:00
			15
			30
			45
			17:00
			15
			30
			45
			18:00
			15
			30
			45
			19:00
■【MOVEBODY】DANCE 好きな人大集合～♪ 現行ナンバードン座代/バックナンバークーPOP/パート多めにやります!			
■SPARTAN CIRCUIT30～限界を超えよう!～ 定員20名 4月～導入の SPARTAN CIRCUIT がスタジオで初登場 アイテムを使ったサーキットトレーニングで追い込みます。 TEAM TSURUMI でスリランタレースに出たい方大募集中!			
<祝日限定★有料レッスンのご案内> ■【有料】KICKOUT90 料金2,750円(税込) ※予約完了後、券売機又はフロントでお支払いください。 定員40名 もっと動きたい! もっと汗がほしい! そんなあなたにぴったりな、究極のマージナルレッスン! KICK OUT90!! 担当は、元ムエタイ世界チャンピオン! フィットネスではファイティングラッシュや美ボディラッシュ、マージナルストライクワークアウト など、数々の人気格闘系プログラムを手掛けてきたトップインストラクター! 中級レベルの内容なので、動きに慣れている方におすすり!			
■【有料】エアロ～Special～ 料金1,320円(税込) ※予約完了後、券売機又はフロントでお支払いください。 定員45名 ※上級レベル			

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

二俣川				
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールB
09:00				
15				
30			キッズ空手 ジュニア 9:00~10:00	
45				ベビースイミング 45 9:30~10:15
10:00				
15				
30	エアロ2 10:10~11:00 松尾 紀正	太極拳60 10:00~11:00 山田 信子	キッズ空手 ジュニア 10:00~11:30	
45				
11:00	予約	予約		キッズスイミング 10:30~11:30
15				
30				
45	ステップ2 11:20~12:10 satoeri	コンディショニング 45 11:20~12:05 松尾 紀正		
12:00	予約	予約	キッズチアダンス 11:40~12:40	キッズスイミング 11:30~12:30
15				
30				
45				
13:00	ステップ1 12:40~13:20 佐々木 勝浩	カラダほぐす YOGA45 12:30~13:15 satoeri	キッズチアダンス ジュニアI 12:40~13:40	キッズスイミング 12:30~13:30
15	予約	予約		
30				
45				
14:00	MOVE BODY POWER ~レッスン30分 +解説15分~ 13:40~14:25 曾根 梨沙	NEW MAT PILATES45 13:45~14:30 佐々木 勝浩	キッズチアダンス ジュニアII 13:40~14:40	キッズスイミング 13:30~14:30
15	予約	予約		
30				
45				
15:00	ウルトラ サーキット45 ~鬼が帰ってきます~ 14:45~15:30 佐々木 勝浩		キッズチアダンス ジュニアI 14:40~15:40	キッズスイミング 14:30~15:30
15	予約			
30		バレエ60 15:00~16:00 カモン マヤ		
45		予約		
16:00				
15	HATHA YOGA ディーブ プレス フロウ60 15:50~16:50 Mayumi		ヴァリエーション クラス45 16:20~17:05 カモン マヤ	キッズスイミング 16:00~17:00
30	予約			
45				
17:00		キッズチアダンス 90 16:30~18:00	有料	
15				
30				キッズスイミング 17:00~18:00
45				
18:00				
15				
30				キッズスイミング 18:00~19:00
45				
19:00			キッズチアダンス 90 18:30~20:00	キッズスイミング 19:00~20:00
☐ 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。 ☐ [団体] ...整理券をお取り致します。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名で指導をサポートします。 ☐ [ペア] ...店舗オリジナルのレッスンです。 ☐ [ライブ] ...振付や音楽が更新されたプログラムです。				
◆【Move Body POWER45 ~レッスン30分+解説15分】 曾根 梨沙IR MOVEBODYPOWERも今回で15回目のアップデート!! この際に改めてフォームを確認しませんか? 解説多め、効かせるフォームで一緒に筋肉を刺激しましょう!				
◆【ウルトラサーキット45 ~鬼が帰ってきます~】 佐々木 勝浩IR・曾根 梨沙IR 有酸素運動と無酸素運動を短期間で繰り返し、運動効果を 高めます。 一人では頑張りきれないけれど、皆で頑張りましょう。				

藤沢			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
			09:00
ヨガピラティス会員(ととうヨガピラ)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)			15
			30
			45
			10:00
【イベント】 MOVE BODY DANCE60 10:00~11:00 渡辺 藤美恵	ヨガ60 9:55~10:55 斉藤 朋子	【有料】 フィン800 10:00~10:30 蔵本 洋美	15
予約	予約	有料 予約	30
		【有料】 基本スイム 3泳法 10:40~11:40 蔵本 洋美	45
		有料 予約	11:00
			15
			30
			45
T&Tリターンズ! トゥギャザーしようぜ! エアロ60 11:20~12:20 渡辺 藤美恵 斉藤 朋子			12:00
W 予約			15
	【有料】 ピックルボール 大会 11:20~13:20		30
			45
			13:00
			15
			30
			45
バレエ60 12:45~13:45 カモン マヤ	有料 予約		14:00
予約			15
		アクアミット +F 30 13:35~14:05 蔵本 洋美	30
			45
			15:00
			15
			30
			45
ノンストップ BAILA BAILA60 14:10~15:10 渡辺 藤美恵		【有料】 アーク ダンス45 14:15~15:00 蔵本 洋美	16:00
予約			15
			30
			45
			17:00
			15
			30
			45
			18:00
			15
			30
			45
			19:00
			15
			30
			45
			19:00
■【MOVE BODY】DANCE60 vol.5全8曲。解説と練習有りの60分です。 この機会に danceデビューしてみませんか?			
■T&Tリターンズ! トゥギャザーしようぜ! エアロ60 T&Tがお贈りするTの世界リターンズ! training, target, tricky, trance、世の中に溢れるTを かき集めてエアロ2にまとめましょう!			
■ノンストップ BAILA BAILA60 ノンストップ BAILA祝日バージョン。 現行vol.35にvol.10を織り交ぜた新旧全14曲、60分ノン ストップで踊りまくりましょう!			
■【有料】ピックルボール大会 バドル・ボール貸出 ※カーボン製バドル貸出(限定2本まで) 1本300円(会員) 料金:1,650円(一般) 1,375円(会員) 定員:10名			

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。