

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

09:00		ペンギン ダンス
15	☐	どなたでも観覧いただけます。 観覧を希望しながらお申し込みください。
30	☒ 有料	有資格者へのみの参加です。
45	☒ 有料	有料の「アロマセンターレッスン」 を別のお申込み、ご参加が必要です。
10:00	☒ 有料	別組にてお申し込みは各クラス異なりますので 別途ご確認ください。
15	☒ 有料	予約が必要となります。
30	☒ 有料	事前に会場にお越し下さい。受付時間：開演15分前まで。 レッスン開始時刻にお越しいただけない場合は、 当日キャンセルの場合は料金を徴収します。
45	☒ 有料	完全無条件での参加、キャンセルには返金もありません。 変更などの理由により、レッスン活動中の退会・入会・退席は ご断念してください。
11:00		バレエ ～初級～
15		10:30～11:30
30		野田 香織
45		予約
12:00		バレエ ～初級PLUS センターレッスン～
15		11:45-12:45
30	☒ 有料	野田 香織
45	☒ 有料	予約
13:00		サーキット トレーニング45
15		13:05～13:50
30		Asahi
45		予約
14:00		オリジナル マーシャル45
15		14:05～14:50
30		Asahi
45		予約
15:00		アロマヒーリング ストレッツ
15		15:10～15:55
30		蛭谷 翔太
45		予約
16:00		バーチャル ボクシング
15		16:15～17:00
30		茂呂 一雄
45		予約
17:00		◆11:45-12:45 ～初級PLUSセンターレッスン～ 担当：野田 香織 定員：18名 【予約制】 ※料金は60分 / 料金は2,000円（税込） パンプスのとれたてぬいぐるみダンサーの ようなしなやかなスタイルや動きを目指し、 肩凝り改善の一歩トレーナーが丁寧に導いて まいります。無料クラスせいらにスキルアップ したい方におすすめのクラスです。
15		◆13:05-13:50 サーキットトレーニング45 担当：Asahi 定員：45名 【予約制】 全身を使った広範囲でのサーキットトレーニング で！ 楽しく、速く！一緒に脂肪燃やしませう！
30		◆14:05-14:50 オリジナルマーシャル45 担当：Asahi 定員：45名 【予約制】 オリジナルのキックボクササイズクラスの 内容になります。
45		◆15:10-15:55 アロマヒーリングストレッツ 担当：蛭谷 翔太 定員：45名 【予約制】 アロマオイルの芳香浴とヒーリングミュージック を楽しむながらストレッチを行います。動的 ストレッチにより、関節の可動域が広がる。 呼吸の柔軟性が高まり、心身の疲労を軽減する。 全身の血液循環が促され、疲労回復を 促進します。心身の疲労回復を目的とした ストレッチをおこなうラクラクセッションクラス です。
19:00		◆16:05-16:50 バーチャルボクシング 担当：茂呂 一雄 定員：60名 【予約制】 音楽に合わせて、ボクシングのパンチを組み 合わせて楽しく脂肪燃焼運動をボクサーに必 ずな気持ちで挑戦してください。 ボクシング初心者から初めての方、慣れている 方もご自分のペースを選びながら行える内容 になっていますので、どなたでもお気軽に ご参加頂けます。バーチャルならではの楽し さと格闘技の発汗量をお楽しみください。

☐ どなたでもご参加いただけます。 希望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。 注意 新しくプログラムです。是非ご体験下さい。 注意 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。 ☐ 回数制…複数回をお申し込み致します。お一人様一席とさせていただきます。 ☒ オンラインストラクチャー2名まで参加をサポートします。 ☐ 2222…店舗オリジナルのレッスンです。 ☐ 2222…個別や音楽が更新されたプログラムです。	
CORE POWER YOGA75 ~challenge~ 10:00~11:15 yukko ☐ 予約		限界HUKKIN 10:40~10:55 限界SQUAT 11:00~11:15	
GET STYLE 30 11:35~12:05 吉田 美希 ☐ 予約		YOGA 有料クラス ~challengeの復習~ 11:30~12:15 yukko ☐ 有料 ☐ yukko ☐ 予約	
B to B バランス45 12:25~13:10 清美 ☐ 予約		TRX サーキット 12:35~13:20 渡邊 政利 ☐ 予約	
【MOVE BODY】POWER45 13:30~14:15 桃乃 ☐ 予約 ☐ アップデート		DIVA DANCE45 13:40~14:25 MAKI ☐ 予約	
BODY COMBAT60 14:35~15:35 桃乃 樋谷 巧 ☒ W ☐ 予約		VINYASA STYLE YOGA60 15:00~16:00 赤沼 直美 ☐ 予約	
LES MILLS CORE30 15:55~16:25 樋谷 巧 ☐ 予約			
ノンストップ BAILA BAILA60 16:45~17:45 五十嵐 美奈子 ☐ 予約			

・YOGA有料クラス
 ~challengeの復習~
 料金:1,650円(税込) 定員:15名

※有料レッスンのご入金は、各レッスンの予約開始時間以降となります。
 それ以前の事前入金は出来ませんのでご了承ください。

レッスン詳細



			09:00
レッスンは、スタジオオプションのご契約、または都度購入が必要です。 また、ITIPNESS よりご参加されたいレッスンのご予約をお願い致します。 レッスンは1週間前の該当レッスンの終了10分後から ITIPNESS にて ご予約いただけます。			15 30
P … スタジオプレミアムオプションをご契約、または都度購入の方が ご参加いただけるプレミアムクラス。			45
中上級 エアロ60 10:00~11:00 大谷 知加	☐ 当日の予約に限りお申し込みいただけます。 ☐ 往復のバスで会場へ送迎いたします。 ☒ 往・来バスが2台あります。乗車に限りがあります。 (注) 往・来バスが2台あります。乗車に限りがあります。	(主注意) 怪我の危険性がございます。 (設備) 監視カメラを施設内に設置しております。(本人同意の上にて設置します。) (その他) 本館内での飲食は禁止です。 (その他) 本館内での喫煙は禁止です。 (その他) 本館内での飲酒は禁止です。	10:00 15 30
	SMCテクニク ～筋膜ケア～ 10:35~11:05 石井 和磨	予約	45
有料 予約		スイム スキルアップ (初・中級:4泳法) 11:00~11:45 吉田 雅裕	11:00 15 30
【MOVE BODY】 FIGHT45 11:20~12:05 大谷 知加	NEW MAT PILATES45 11:25~12:10 望月 彩子	有料	45
予約	予約		12:00
			15 30
POWER FLOW PILATES45 12:25~13:10 儀間 千悠	限界HUKKIN 12:30~12:45		45
予約	限界SQUAT 12:50~13:05		13:00
			15 30
【イベント】 MOVE BODY POWER60 13:30~14:30 石井 和磨	Hammock Recovery45 13:35~14:20 儀間 千悠	予約	45
予約		アクア ダンス45 14:00~14:45 加藤 智枝 整理券	14:00 15 30 45
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:50~15:50 MEI	【MOVE BODY】 CONDITION60 14:45~15:45 儀間 千悠	予約	15:00 15 30 45
P 予約			16:00
			15 30
やさしい バレエ 16:20~17:05 高羽 英美	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス60 16:10~17:10 MEI	予約 有料 予約	45 17:00
予約			15 30
			45
初級 バレエ90 17:20~18:50 高羽 英美	体力測定会 17:30~18:30		18:00 15 30
有料 予約			45
			19:00
中上級エアロ60 Aスタジオ 10:00~11:00 担当:大谷 知加 定員:70名 価格:¥1,100(税込) スイムスキルアップ (初・中級:4泳法) プール 11:00~11:45 担当:吉田 雅裕 定員:10名 価格:¥1,650(税込) UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス60 Bスタジオ 16:10~17:10 担当:MEI 定員:20名 価格:¥3,300(税込) 初級バレエ90 Aスタジオ 17:20~18:50 担当:高羽 英美 定員:16名 価格:¥2,640(税込)			

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。