

5月5日(月) [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

| 綾瀬                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    | 新小岩                                                                                            |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| Aスタジオ                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Bスタジオ                                                                                                    |  | ジム | プール                                                                                            | Aスタジオ                                                                                                                 |                                             | Bスタジオ | ジム                                                                                      | プール   |       |
| 09:00                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 09:00 |       |
| 15                                                                                                                                                                                                                               | <div><div><div><div></div><div>どなたでもご参加いただけます。<br/>強度を調整しながらお楽しみください。</div></div><div><div></div><div>該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</div></div></div><div><div>NEW</div><div>…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</div><div>[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。</div><div>[予約]…予約が必要なクラスです。</div><div>[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。</div><div><div>W</div><div>…インストラクター2名で皆様をサポートします。</div><div>[オリジナル]…店舗オリジナルのレッスンです。</div><div>[アップデート]…振付や音楽が更新されたプログラムです。</div></div></div></div> |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         |       | 15    |
| 30                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         |       | 30    |
| 45                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         |       | 45    |
| 10:00                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 10:00 |       |
| 15                                                                                                                                                                                                                               | <div>HULA<br/>HULA<br/>10:00～10:45<br/>木村 淳</div> <div>予約</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <div>カラダほぐす<br/>YOGA45<br/>9:55～10:40<br/>MIWA</div> <div>予約</div>                                       |  |    | <div>骨盤リズム<br/>ダイエット45<br/>9:55～10:40<br/>小林 亮子</div> <div>予約</div>                            | <div>【KIDSイベント】<br/>親子で<br/>体育のミカタ<br/>10:00～11:30</div>                                                              |                                             |       | <div>ベビースイミング<br/>45<br/>10:30～11:15</div>                                              | 15    |       |
| 30                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             | 30    |                                                                                         |       |       |
| 45                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             | 45    |                                                                                         |       |       |
| 11:00                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 11:00 |       |
| 15                                                                                                                                                                                                                               | <div>ステップ2<br/>11:00～11:50<br/>木村 淳</div> <div>予約</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>ヨガ60<br/>11:00～12:00<br/>MIWA</div> <div>予約</div>                                                   |  |    | <div>ZUMBA<br/>11:00～11:45<br/>小林 亮子</div> <div>予約</div>                                       |                                                                                                                       | <div>TRX<br/>フローストレッチ<br/>11:00～11:20</div> |       | <div>TRX<br/>オールワークアウト<br/>11:25～11:45</div>                                            | 15    |       |
| 30                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             | 30    |                                                                                         |       |       |
| 45                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             | 45    |                                                                                         |       |       |
| 12:00                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 12:00 |       |
| 15                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 15    |       |
| 30                                                                                                                                                                                                                               | <div>[MOVE BODY]<br/>POWER45<br/>12:10～12:55<br/>金秋 達哉</div> <div>予約</div> <div>アップデート</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>ZUMBA<br/>12:15～13:00<br/>松尾 昇平</div> <div>予約</div>                                                 |  |    | <div>[MOVE BODY]<br/>DANCE45<br/>12:00～12:45<br/>小林 亮子</div> <div>予約</div>                     | <div>[MOVE BODY]<br/>CONDITION45<br/>12:00～12:45<br/>杉浦 文</div> <div>予約</div> <div>アップデート</div>                       |                                             |       | <div>ウォーター<br/>ラッシュ<br/>12:05～12:35<br/>原田 佳代子</div>                                    | 15    |       |
| 45                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 30    |       |
| 13:00                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 45    |       |
| 15                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 15    |       |
| 30                                                                                                                                                                                                                               | <div>[MOVE BODY]<br/>FIGHT30<br/>13:15～13:45<br/>金秋 達哉</div> <div>予約</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <div>UNIVERSAL<br/>MUSIC<br/>WORLD DANCE<br/>13:15～13:45<br/>松尾 昇平</div> <div>有料</div> <div>予約</div>     |  |    | <div>[MOVE BODY]<br/>FIGHT45<br/>13:00～13:45<br/>杉浦 文</div> <div>予約</div>                      | <div>エアロ1<br/>13:15～13:55<br/>金親 佐知子</div> <div>予約</div>                                                              |                                             |       |                                                                                         | 15    |       |
| 45                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 30    |       |
| 14:00                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 45    |       |
| 15                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 15    |       |
| 30                                                                                                                                                                                                                               | <div>【イベント】<br/>高橋塾<br/>14:05～15:05<br/>高橋 優也</div> <div>予約</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <div>【イベント】<br/>UNIVERSAL<br/>MUSIC<br/>WORLD<br/>DANCE 60<br/>14:00～15:00<br/>松尾 昇平</div> <div>予約</div> |  |    | <div>【有料】<br/>フィンの使い方を<br/>マスターしよう!<br/>14:00～15:00<br/>嵯峨 基</div> <div>有料</div> <div>予約</div> |                                                                                                                       |                                             |       | <div>免疫ケア体操<br/>14:10～14:30<br/><div>スタートFt<br/>～おなか引き締め～15<br/>14:35～14:50</div></div> | 15    |       |
| 45                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 30    |       |
| 15:00                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 45    |       |
| 15                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 15    |       |
| 30                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 30    |       |
| 45                                                                                                                                                                                                                               | <div>ジャイアンツ<br/>ウィーナス<br/>ダンススクール<br/>キッズ<br/>ウィーナス60<br/>15:30～16:30</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <div>キッズ<br/>体育のミカタ<br/>キッズ<br/>15:30～16:30</div>                                                        |  |    | <div>エアロ2<br/>15:30～16:20<br/>ボブ ササキ</div> <div>予約</div>                                       | <div>キッズ<br/>体育のミカタ<br/>キッズ<br/>15:30～16:30</div>                                                                     |                                             |       | <div>キッズスイミング<br/>15:30～16:30</div>                                                     | 45    |       |
| 16:00                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 15    |       |
| 15                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 30    |       |
| 30                                                                                                                                                                                                                               | <div>ジャイアンツ<br/>ウィーナス<br/>ダンススクール<br/>リトル<br/>ウィーナス60<br/>16:30～17:30</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <div>キッズ<br/>体育のミカタ<br/>ジュニアⅠ<br/>16:30～17:30</div>                                                      |  |    | <div>2台固定<br/>マルチステップ<br/>『T』<br/>16:35～17:35<br/>ボブ ササキ</div> <div>有料</div> <div>予約</div>     | <div>キッズ<br/>体育のミカタ<br/>ジュニアⅠ<br/>16:30～17:30</div>                                                                   |                                             |       | <div>キッズスイミング<br/>16:30～17:30</div>                                                     | 45    |       |
| 17:00                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 15    |       |
| 15                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 30    |       |
| 30                                                                                                                                                                                                                               | <div>ジャイアンツ<br/>ウィーナス<br/>ダンススクール<br/>リトル<br/>ウィーナス60<br/>17:30～18:30</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <div>キッズ<br/>体育のミカタ<br/>ジュニアⅡ<br/>17:30～18:30</div>                                                      |  |    |                                                                                                | <div>キッズ<br/>体育のミカタ<br/>ジュニアⅡ<br/>17:30～18:30</div>                                                                   |                                             |       | <div>キッズスイミング<br/>17:30～18:30</div>                                                     | 45    |       |
| 18:00                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 15    |       |
| 15                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 30    |       |
| 30                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 45    |       |
| 45                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         | 19:00 |       |
| 19:00                                                                                                                                                                                                                            | <div>【イベント・有料スクール情報】<br/>12:55～13:40 【イベント】スキルアップバタフライ45<br/>(定員8名) 担当:山崎 ※中上級者向け<br/>今のバタフライをレベルアップさせませんか? お待ちしております!<br/>13:15～13:45<br/>UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30<br/>(定員34名) 担当:松尾 税込1,650円<br/>※こちらのレッスンにご参加いただいた方の<br/>【14:00～15:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60】の優先入場は<br/>ございません<br/>14:00～15:00 【有料】フィンの使い方をマスターしよう!<br/>(定員12名) 担当:嵯峨 料金:税込2,200円</div>                                                                                             |                                                                                                          |  |    |                                                                                                | <div>ヨガピラティス会員(ととのうヨガピラ)の方が<br/>月に10本受講いただけます。<br/>※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<br/>ご利用いただけます。(参加回数にカウントされません)</div> |                                             |       |                                                                                         |       | 19:00 |
| <div>【有料】2台固定マルチステップ『T』 担当:ボブ ササキ<br/>定員:20名 / 料金:1,650円(税込)<br/>縦置きと横置きを同時に楽しめるだけでなく、台から台へと渡る移動も楽しめる<br/>置き方になります。<br/>難易度は通常のステップ2より少し易しく感じる程度に調整しますので、<br/>マルチにあまり慣れていないという方にも楽しんでいただける内容です!<br/>※予約に関しては、館内掲示をご確認ください。</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |  |    |                                                                                                |                                                                                                                       |                                             |       |                                                                                         |       |       |

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5日(月) [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 |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  |       |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------|-------|
| 09:00 | 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                                          | ジム                             | プールA                                   | プールB                                             | 09:00 |
| 15    | <div><div><div><div><div></div><div>どなたでもご参加いただけます。<br/>強度を調整しながらお楽しみください。</div></div><div><div></div><div>該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</div></div></div><div><div>NEW</div><div>…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</div><div>…インストラクター2名で皆様をサポートします。</div></div><div><div>有料</div><div>…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。</div><div>オリジナル</div><div>…店舗オリジナルのレッスンです。</div></div><div><div>予約</div><div>…予約が必要なクラスです。</div><div>アップデート</div><div>…振付や音楽が更新されたプログラムです。</div></div><div><div>整理券</div><div>…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。</div></div></div></div> |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 15    |
| 30    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 30    |
| 45    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 45    |
| 10:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 10:00 |
| 15    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     | HATHA YOGA<br>ディープ プレス<br>フロウ45<br>10:00～10:45<br>DAISUKE                                                                                 | 太極拳45<br>10:00～10:45<br>小林 輝一                  |                                |                                        |                                                  | 15    |
| 30    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     | 予約                                                                                                                                        | 予約                                             |                                |                                        |                                                  | 30    |
| 45    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 45    |
| 11:00 | ヨガ60<br>10:20～11:20<br>千葉 博美                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ステップ1<br>10:25～11:05<br>井手 直樹                              |                                       | ベビースイミング<br>45<br>10:15～11:00                      |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 11:00 |
| 15    | 予約                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 予約                                                         |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 15    |
| 30    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 30    |
| 45    | 【イベント】<br>MOVEBODY<br>POWER60<br>～瑞江店15周年記念～<br>11:40～12:40<br>長嶺 真也<br>和知 信太郎<br>本間 誠真<br>鳴海 駿<br>宮前 遼也                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | エアロ1<br>11:25～12:05<br>井手 直樹                               |                                       |                                                    |                                                             |     | ステップ2<br>11:00～11:50<br>DAISUKE                                                                                                           | カラダほぐす<br>YOGA45<br>11:05～11:50<br>喜多 智大       | お歳しエイブ<br>11:05～11:20<br>太田 冬寿 | ウォーク&<br>ジョグ30<br>11:20～11:50<br>新谷 雪乃 |                                                  | 45    |
| 12:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 予約                                                         |                                       |                                                    |                                                             |     | 予約                                                                                                                                        | 予約                                             |                                |                                        |                                                  | 12:00 |
| 15    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 15    |
| 30    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 30    |
| 45    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 45    |
| 13:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 13:00 |
| 15    | 【MOVE BODY】<br>FIGHT60<br>～少年フィット～<br>「友情!努力!勝利!」<br>13:00～14:00<br>本間 誠真<br>鳴海 駿                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ユニバーサル<br>MUSIC<br>WORLD<br>DANCE<br>13:10～13:55<br>山本 あゆ美 |                                       | からだらくらく<br>オリジナル<br>アクアダンス<br>12:15～12:45<br>今井 圭子 | UNIVERSAL<br>MUSIC<br>WORLD DANCE<br>12:10～12:40<br>山本 あゆ美  | 有料  | 【有料】<br>わくわくエアロ<br>+α<br>12:10～13:25<br>飯山 大輔<br>喜多 智大<br>日向野 有紗                                                                          | SPARTAN<br>CIRCUIT30<br>12:10～12:40<br>平野 広将   | ザ・開脚<br>12:05～12:50<br>矢島 理弘   | アクア<br>ダンス30<br>12:00～12:30<br>新谷 雪乃   |                                                  | 15    |
| 30    | 予約                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 予約                                                         |                                       |                                                    |                                                             |     | 予約                                                                                                                                        | 予約                                             |                                |                                        |                                                  | 30    |
| 45    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 45    |
| 14:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 14:00 |
| 15    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 15    |
| 30    | アロマヒーリング<br>ストレッチ30<br>14:20～14:50<br>高梨 友輔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 【MOVE BODY】<br>DANCE30<br>14:15～14:45<br>山本 あゆ美            | スタートFit15<br>～ヒップアップ～<br>14:10～14:25  | 有料                                                 | 予約                                                          |     |                                                                                                                                           | 【MOVE BODY】<br>SHAPE30<br>13:00～13:30<br>平野 広将 |                                |                                        | 中級<br>スイムスクール<br>～バタフライ～<br>13:00～14:00<br>原口 柊斗 | 30    |
| 45    | 予約                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 予約                                                         | スタートFit20<br>～カラダリセット～<br>14:40～15:00 |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           | 予約                                             |                                |                                        | 有料                                               | 45    |
| 15:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 15:00 |
| 15    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 15    |
| 30    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 30    |
| 45    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 45    |
| 16:00 | キッズ<br>体育のミカタ<br>キッズ<br>15:30～16:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | エアロ2<br>16:00～16:50<br>DAISUKE                             |                                       | キッズスイミング<br>キッズ<br>15:30～16:30                     |                                                             |     | キッズ<br>体育のミカタ<br>キッズ<br>15:30～16:30                                                                                                       | キッズ<br>ストリートダンス<br>キッズ<br>15:30～16:30          |                                |                                        | キッズスイミング<br>15:30～16:30                          | 16:00 |
| 15    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 予約                                                         |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 15    |
| 30    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 30    |
| 45    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 45    |
| 17:00 | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                            |                                       | キッズスイミング<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30                   | ジャイアンツ<br>ウィーナス<br>ダンススクール<br>リトル<br>ウィーナス60<br>16:30～17:30 |     | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30                                                                                                     | キッズ<br>ストリートダンス<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30        |                                |                                        | キッズスイミング<br>16:30～17:30                          | 17:00 |
| 15    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 15    |
| 30    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 30    |
| 45    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 45    |
| 18:00 | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ステップ2'<br>17:10～18:10<br>DAISUKE                           |                                       | キッズスイミング<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30                   | ジャイアンツ<br>ウィーナス<br>ダンススクール<br>リトル<br>ウィーナス60<br>17:30～18:30 |     | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30                                                                                                     | キッズ<br>ストリートダンス<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30        |                                |                                        | キッズスイミング<br>17:30～18:30                          | 18:00 |
| 15    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 有料                                                         | 予約                                    |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 15    |
| 30    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 30    |
| 45    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  | 45    |
| 19:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                       | キッズスイミング<br>ジュニアⅢ<br>18:30～19:30                   |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        | キッズスイミング<br>18:30～19:30                          | 19:00 |
|       | ◆【有料】UMWD有料クラス30<br>担当:山本 あゆ美 料金:1,650円(税込) 定員15名<br>現行コリオの解説、踊りこみを行います!<br>いつものレッスンで差をつけたい方は参加必須です!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     | 《有料レッスン情報》<br>■わくわくエアロ+α<br>担当:飯山 大輔 / 喜多 智大 / 日向野 有紗<br>定員:60名 料金:1,320円(税込み)<br>■【有料】ファンクショナルストレッチ45<br>担当:飯山 大輔<br>定員:30名 料金:900円(税込み) |                                                |                                |                                        |                                                  |       |
|       | ◆【有料】アクアロジックストレッチ<br>担当:今井 圭子 料金:2,200円(税込) 定員6名<br>専用の道具を用いた水中のストレッチクラスです。<br>身体の負荷を最小限に抑え、心地よく全身を伸ばしましょう。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  |       |
|       | ◆【有料】ステップ2' 担当:DAISUKE 料金:1,100円(税込) 定員30名<br>ステップ2に慣れた方向けです。<br>ステップ好きな方、DAISUKEステップやってみたい方大歓迎です。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                            |                                       |                                                    |                                                             |     |                                                                                                                                           |                                                |                                |                                        |                                                  |       |

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5日(月) [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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | プールB |  | Aスタジオ |  | Bスタジオ                                                                                                                                                                                             |  | Cスタジオ |  | ジム |  | プール |  | キッズプール |  | Aスタジオ |  | Bスタジオ |  | プール |  |  |
| 09:00                                                                                                                                                                                                                                       |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  | <div><div><div><div><div></div><div>どなたでもご参加いただけます。<br/>強度を調整しながらお楽しみください。</div></div><div><div></div><div>該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</div></div></div><div><div><div>NEW</div><div>…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</div></div><div><div>【有料】</div><div>…有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、お入金が必要です。</div></div><div><div>【予約】</div><div>…予約が必要なクラスです。</div></div><div><div>【整理券】</div><div>…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。</div></div></div><div><div><div>W</div><div>…インストラクター2名で皆様をサポートします。</div></div><div><div>【オリジナル】</div><div>…店舗オリジナルのレッスンです。</div></div><div><div>【アップデート】</div><div>…振付や音楽が更新されたプログラムです。</div></div></div></div></div> |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  | 15  |  |  |
| 30                                                                                                                                                                                                                                          | エアロ<br>シェイプ45<br>9:15～10:00<br>大谷 知加            | ヨガ45<br>9:15～10:00<br>加藤 智枝                 |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 45                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 10:00                                                                                                                                                                                                                                       |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 30                                                                                                                                                                                                                                          | 【MOVE BODY】<br>FIGHT45<br>10:15～11:00<br>大谷 知加  | 美姿勢<br>ワークアウト<br>10:20～11:05<br>SAE         |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 45                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 11:00                                                                                                                                                                                                                                       |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 30                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 45                                                                                                                                                                                                                                          | 【MOVE BODY】<br>POWER45<br>11:20～12:05<br>小林 亜樹未 | ベリーダンス<br>フィットネス<br>11:25～12:10<br>SAE      |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 12:00                                                                                                                                                                                                                                       |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                          | 【アップデート】                                        |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 30                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 45                                                                                                                                                                                                                                          | 【MOVE BODY】<br>DANCE45<br>12:20～13:05<br>堀江 愛理沙 | 【有料】<br>木場で<br>ベリーダンス<br>12:25～13:10<br>SAE |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 13:00                                                                                                                                                                                                                                       |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 30                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 45                                                                                                                                                                                                                                          | HIPHOP45<br>13:20～14:05<br>三木田 和香奈              | ヒーリング<br>ストレッチ30<br>13:30～14:00<br>吉田 麻惟    |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 14:00                                                                                                                                                                                                                                       |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 30                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 45                                                                                                                                                                                                                                          | はじめて<br>エアロ2<br>14:20～15:10<br>堀江 愛理沙           | ヨガ45<br>14:20～15:05<br>三木田 和香奈              |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 15:00                                                                                                                                                                                                                                       |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 30                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 45                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 16:00                                                                                                                                                                                                                                       | キッズ<br>体育のミカタ<br>キッズ<br>15:30～16:30             | キッズチアダンス<br>キッズ<br>15:30～16:30              |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 30                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 45                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 17:00                                                                                                                                                                                                                                       | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30           | キッズチアダンス<br>ジュニア<br>16:30～17:30             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 30                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 45                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 18:00                                                                                                                                                                                                                                       | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30           | キッズチアダンス<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30            |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 30                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 45                                                                                                                                                                                                                                          |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| 19:00                                                                                                                                                                                                                                       |                                                 |                                             |  |        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |      |  |       |  |                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |    |  |     |  |        |  |       |  |       |  |     |  |  |
| ★有料レッスンのご案内★<br>・【有料】木場でベリーダンス<br>Bスタジオ 12:25～13:10<br>担当:SAE 定員:34名 料金:1,870円(税込)<br>★WEB予約時の注意事項★<br>■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<br>予約をお願いいたします。<br>■お一人でも多くの会員様にご参加頂く為、お手数ではござい<br>ますがレッスンにご参加頂けなくなった際は開始30分前<br>までにキャンセルのご登録をお願いいたします。 |                                                 |                                             |  |        |  | ■親子プール<br>お子様と一緒に思い出作りませんか？是非ご参加ください！！<br>【料金】無料 【定員】20組(保護者様1名＋お子様1名)<br>【予約】4/21(月) 10:00～フロントにてご予約ください<br>■初めてのリズムシンクロ (担当:山下 遼子)<br>基礎的な動作から音楽に合わせてジャンプや滑る動作を行い、30秒程の簡単な振り付けを<br>完成させていきます！<br>初めての方でも参加しやすいレッスンになっておりますので、是非ご参加ください！！<br>プールにてお待ちしております♪                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |      |  |       |  | ☆おすすめレッスンのお知らせ☆<br>SPARTAN CIRCUIT30<br>14:10～14:40 Bスタジオ<br>定員12名<br>担当:榎本 宏樹 堀江 秀明<br>リニューアルされパワーアップした<br>SPARTAN!<br>実際のレースをイメージした種目が盛り<br>だくさんです。<br>祝日レッスン限定のWインストラクター！<br>皆様のご参加を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。