

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

蒲田				川崎			宮崎台				宮前平			
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	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	アリーナスタジオ (Aスタジオ)	スタジオ (Bスタジオ)	ジム	プール
09:00														
どなたでもご参加いただけます。 強度を調整しながらお楽しみください。 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。 NEW …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 [有料]…有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。 [予約]…予約が必要なクラスです。 [整理券]…整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。 W …インストラクター2名で皆様をサポートします。 [オリジナル]…店舗オリジナルのレッスンです。 [アップデート]…振付や音楽が更新されたプログラムです。														

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

		鴨居				横浜				鶴見						
		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	プール				
09:00															09:00	
15	どなたでもご参加いただけます。 強度を調整しながらお楽しみください。 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。 NEW …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 [有料] …有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。 [予約] …予約が必要なクラスです。 [整理券] …整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。 W …インストラクター2名で皆様をサポートします。 オリジナル …店舗オリジナルのレッスンです。 アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。															15
30																30
45																45
10:00															10:00	
15	【イベント】 ノンストップ BAILA BAILA75 9:55~11:10 奈良 夢 渡辺 藤美恵 W [予約]	健康エール 45 9:55~10:40 小林 由実 [予約]			ベビースイミング 45 10:00~10:45										15	
30															30	
45															45	
11:00															11:00	
15		ベリーダンス フィットネス 11:00~11:45 サトウタカコ [予約]													15	
30					スイム サークル60 11:00~12:00 林 里美										30	
45	骨盤リズム ダイエット30 11:30~12:00 奈良 夢 [予約]														45	
12:00															12:00	
15															15	
30	【イベント】 エアロ50 5月5日SPECIAL~ 12:15~13:05 増淵 勇 [予約]	MAT PILATES45 12:10~12:55 サトウタカコ [予約]			クロール30 12:10~12:40 林 里美										30	
45															45	
13:00															13:00	
15					Punch'n Kick20 13:00~13:20										15	
30															30	
45	ストレッチ20 13:20~13:40 太田 正広														45	
14:00															14:00	
15															15	
30	ヨガ60 14:00~15:00 葉袋 利恵子 [予約]														30	
45															45	
15:00															15:00	
15															15	
30															30	
45															45	
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:15~16:15	キッズダンス キッズ 15:15~16:15			キッズスイミング 15:15~16:15										16:00	
15															15	
30															30	
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:15~17:15	キッズダンス ジュニアⅠ 16:15~17:15			キッズスイミング 16:20~17:20										45	
17:00															17:00	
15															15	
30															30	
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:20~18:20	キッズダンス ジュニアⅡ 17:20~18:20			キッズスイミング 17:25~18:25										45	
18:00															18:00	
15															15	
30															30	
45															45	
19:00		キッズダンス 60 18:25~19:25			キッズスイミング 18:30~19:30										19:00	
◆【イベント】ノンストップBAILABAILA75 担当:奈良 夢・渡辺 藤美恵 Wインストラクター 2025年LOOK BACKBAILA BAILAにちなんで、vol.10~ 18、今年踊っているvol.34・35、トータル17曲お届けします!																
◆【イベント】エアロ50 ~5月5日SPECIAL~ (中級) 担当:増淵 勇 中級者向けこどもの日スペシャルイベント! 飛んで! 跳ねて! たくさん汗をかきましょう! スタジオでお待ちしております!																
◆【有料】バレエ やさしいヴァリエーション45 時間:11:50~12:35 場所:Bスタジオ 定員:20名 担当:カモン マヤ 料金:¥1,650(税込)																
◆【有料】R&Bスクール90 この日限りの特別レッスン。クールでお洒落な感じの振付を メインに進行します。はじめての方も是非御堪能下さい。 時間:13:40~15:10 場所:Bスタジオ 定員:44名 担当:クニオキ 料金:¥2,700(税込)																
◆MOVEBODY SHAPE 60 時間:14:35~15:35 場所:Aスタジオ 定員:50名 担当:kanako・田中 敏史 本日限定イベント!! コラボレッスンです。お楽しみに!!																
◆オリジナルストレッチ30 時間:15:45~16:15 場所:Bスタジオ 定員:44名 担当:田村 佳奈 全身のストレッチを行うクラスです。柔軟性に自信がない方 でも安心してご参加ください。																
◆【祝日限定】K-POP60 時間:17:00~18:00 場所:Aスタジオ 定員:50名 担当:kanako 料金:¥1,650(税込) 曲は、NewJeans『ETA』 サビを踊ります。ゆっくり進めていくので初めての方も是非 ご参加ください																
■【予約制】スイムサークル+水中撮影会 定員:25名 詳細は館内POPをご確認ください。																
■【MOVEBODY】 POWER×CONDITION60 定員:40名 POWER6曲トレーニング+CONDITION2曲でカラダをほぐします。																
<祝日限定★有料レッスンのご案内>																
■【有料】K-POP45 料金:1,650円(税込) ※予約完了後、券売機又はフロントでお支払いください。 定員:20名 曲は大人気! ROSE&BrunoMarsの「APT」をやります!																

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから[iTIPNESS]へアクセスしてご確認ください。

5月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

二俣川							藤沢			
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
09:00										
15							 ヨガピラティス会員(ととうヨガピラ)の方が 月に10本受講いただけます。 ※ジム内スペースで行われているショートプログラムについても ご利用いただけます。(参加回数にカウントされません)			
30										
45										
10:00					初中級スイム 9:50~10:20 江波 久美子					
15										
30	太極拳60 10:00~11:00 佐藤 喜恵	エアロ1 10:05~10:45 今井 薫					エアロ1 10:05~10:45 清永 亜希子			
45										アクア ダンス30 10:30~11:00 滝澤 由久子
11:00										
15										
30		健康エール 30 11:10~11:40 小西 満利奈								
45										
12:00	ヨガ60 11:20~12:20 亜彩				初中級 スイムスクール 11:10~12:10 江波 久美子					
15										
30										
45										
13:00	エアロ2 12:40~13:30 Satomi	HULA HULA 12:40~13:25 藤岡 真由		限界HUKKIN 12:40~12:55	中上級 スイムスクール 12:15~13:15 江波 久美子					
15				限界SQUAT 13:05~13:20						
30										
45										
14:00										
15	BAILA BAILA45 13:50~14:35 藤岡 真由	アロマヒーリング ストレッチ45 13:50~14:35 Satomi								
30										
45										
15:00										
15										
30										
45										
16:00	キッズチアダンス 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30								
15										
30										
45										
17:00	キッズチアダンス ジュニアI 16:30~17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30	キッズダンス ジュニアI 16:30~17:30							
15										
30										
45										
18:00	キッズチアダンス ジュニアII 17:30~18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30	キッズダンス ジュニアII 17:30~18:30							
15										
30										
45										
19:00	キッズチアダンス 75 18:30~19:45		キッズダンス ジュニアIII 18:30~19:30							

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。