11月23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

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頂きます。

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。

明大前

Aスタジオ

- MAT PILATES45 10:10~10:55 佐々木 香枝 予約
- BAILA BAILA45 11:15~12:00 きょーこ 予約
- NEW Ageless Train30 12:20~12:50 杉本 夢來 予約
- ZUMBA 13:10~13:55 新村 卓也 予約
- 基礎DAN!20 14:15~14:35 尾崎 全子 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 14:45~15:30 尾崎 全子 予約
- 【ピックルボール】試合形式 16:00~17:00 有料 予約
- 【ピックルボール】試合形式 17:00~18:00 有料 予約

Bスタジオ

- Ageless Martial20 10:20~10:40 杉本 夢來 アップデート 予約
- 【MOVE BODY】FIGHT60 11:00~12:00 杉本 夢來 予約
- ベリーダンスフィットネス 12:25~13:10 きょーこ アップデート 予約
- MAT PILATES45 13:25~14:10 きょーこ 予約
- エアロ1 14:35~15:15 新村 卓也 予約
- カラダほぐすYOGA45 15:40~16:25 新村 卓也 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:45~17:30 安倍 浩子 予約

プール

- 【有料】カラダ調整ストレッチ 10:15~10:45 小倉 敬子 有料
- アクアサーキットスペシャル45 10:55~11:40 小倉 敬子
- 【有料】はじめて4泳法45 11:50~12:35 松永 和夫 有料
- 【有料】らくらくバタフライ50 15:10~16:00 河本 耕平 有料
- 【有料】初級4泳法50 16:10~17:00 河本 耕平 有料

■【ピックルボール】試合形式

定員：8名
料金：1,100円(税込)
時間：16:00~17:00 / 17:00~18:00
内容：2vs2チーム(ランダム)で4ポイント先取の試合を行います。
備考：キャンセル待ち可。レッスンチケット(1,100円)を保有していないと自動で繰り上がりません。
※事前にフロントでのチケット購入をオススメいたします。

三軒茶屋

Aスタジオ

- バレトン 10:10~10:55 長谷 美里 予約
- ZUMBA 11:15~11:45 長谷 美里 予約
- BAILA BAILA45 12:10~12:55 百瀬 容子 予約
- 恭一・茉莉花の【MOVE BODY】FIGHT45 13:25~14:10 松本 恭一・馬場 茉莉花 W 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:30~15:15 相沢 香 予約
- JAZZ HIPHOP 15:40~16:25 MIKIMIKI 予約
- 【有料】ダンスの基礎を学ぼう!~アイソレーション強化~ 16:40~17:25 MIKIMIKI 有料 予約

Bスタジオ

- カラダほぐすYOGA45 10:00~10:45 百瀬 容子 予約
- BASE WALK45 11:05~11:50 百瀬 容子 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 ~茉莉花のデビュー戦~ 12:15~13:00 馬場 茉莉花・松本 恭一 W 予約
- 仙骨調整ストレッチ45 13:30~14:15 中垣 栄美 予約
- バレエ45 14:45~15:30 中垣 栄美 予約
- 【有料】バレエセンターレッスン45 ~(眠り)のワルツで踊ってみよう!~ 15:45~16:30 中垣 栄美 有料 予約

プール

- ストレッチアクア30 11:00~11:30 栗山 秀一
- アクアダンス30 11:40~12:10 栗山 秀一
- スイミングスクール45 (初級~中級4泳法) 12:30~13:15 栗山 秀一 有料 予約

~勤労感謝の日おすすめレッスンのご紹介~
皆様のご参加を心よりお待ちしております!

■10:10~10:55 Aスタジオ **バレトン** 担当:長谷 美里
『バレエ×ヨガ×フィットネス』初めての方大歓迎の裸足エクササイズ。足裏から全身をバランスよく使い、むくみ解消やぽっこりお腹の引き締めに効果的。体幹が鍛えられ、美しい姿勢と引き締まった体を手に入れましょう。

■12:15~13:00 Bスタジオ
【MOVE BODY】POWER45 ~茉莉花のデビュー戦~
担当:馬場 茉莉花・松本 恭一
ついに、馬場 茉莉花がPOWERデビュー! 先輩(松本 恭一)と共に、フレッシュでパワフルなレッスンをお届けします!!

■15:45~16:30 Bスタジオ
【有料】バレエセンターレッスン45 ~眠りのワルツで踊ってみよう!~
担当:中垣 栄美／料金:1,650円
「眠りのワルツ」の曲にチャレンジ! 美しく優雅に躍りましょう♪

■16:40~17:25 Aスタジオ
【有料】ダンスの基礎を学ぼう! ~アイソレーション強化~
担当:MIKIMIKI／料金:1,100円
アイソレーションとは身体の部位ごとを動かすダンスの基礎です。今回は胸の動きを集中レクチャーいたします! どなたでもお気軽にお越しください♪

~有料レッスンのご予約・お支払いについて~
ご予約は11月16日(月)より、iTIPNESSレッスン予約サービスにて、レッスン終了時刻10分後の時間からお取りいただけます。
お支払いは、ご予約時にWEB決済をしていただくか、11月9日(月)以降あらかじめフロントにてWEBチケットをご購入ください。

五反田

Aスタジオ

- エアロ1 9:40~10:20 苧毛 真紀 予約
- オリジナルステップ60 10:35~11:35 長谷川 昌美 有料 予約
- 【MOVE BODY】POWER45 11:55~12:40 駒形 卓也 アップデート 予約
- オリジナルマーシャル60 12:55~13:55 駒形 卓也 予約
- 骨盤リズムダイエット45 14:10~14:55 Marie 予約
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:15~16:00 ヨーコ 予約
- キッズ空手 17:20~18:20

Bスタジオ

- 太極剣45 9:15~10:00 平畑 浩敬 有料 予約
- 太極拳45 ~24式~ 10:15~11:00 平畑 浩敬 予約
- HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 11:15~12:00 苧毛 真紀 予約
- MAT PILATES30 12:15~12:45 龍口 佳奈 予約
- ストレッチ30 13:15~13:45 Marie 予約
- HIPHOP60 14:00~15:00 ヨーコ 有料 予約
- キッズ体育のミカタ キッズ 15:30~16:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30
- キッズ体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30

プール

- はじめて四泳法 13:30~14:30 松永 和夫 有料
- キッズスイミング 15:30~16:30
- キッズスイミング 16:30~17:30
- キッズスイミング 17:30~18:30
- キッズスイミング 18:30~19:30

オリジナルマーシャル60 担当:駒形 卓也
駒形IRによる60分間のオリジナルマーシャル!! パンチにキックにとにかく動きたい方にお勧めです! さあ。祝日はみんな揃ってAスタジオへ♪

【有料】オリジナルステップ60 担当:長谷川 昌美
祝日限定のオリジナルステップ! 多彩なステップワークを楽しみたい方へ!
【WEB決済】¥1,100(税込)

【有料】HIPHOP60 担当:ヨーコ
1曲を使って簡単でかっこいい振付を踊るレッスンです♪
【MOVE BODY】DANCE や UMWD にも出てくる動きやステップを取り入れているのでダンスを始めて間もない方・経験者の方でも楽しめること間違いなし!! (少しだけ本家の動きも入るかも…?)
【WEB決済】¥2,200 ※店頭払い希望の方は、予約開始後にお願いします。

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。

11月23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

六本木

Aスタジオ

- 10:00 【イベント】エアロ1.5 10:00~10:50 小東 勇太 予約
- 11:05 【イベント】オリジナルストリートダンス45 11:05~11:50 土屋 正樹 予約
- 12:05 【有料イベント】ロックダンス45 12:05~12:50 土屋 正樹 有料 予約
- 13:05 ヨガ45 13:05~13:50 大嶋 絵里 予約
- 14:10 【MOVE BODY】POWER45 14:10~14:55 安形 直樹 予約 アップデート
- 15:10 Total Body Stretch30 15:10~15:40 安形 直樹 予約
- 15:55 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 15:55~16:40 小川 ゆり 有料 予約
- 16:55 【イベント】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 60 16:55~17:55 小川 ゆり 予約

プール

- 14:10 アクアダンス30 14:30~15:00 渋谷 亜樹
- 15:10 アクアミット+F 30 15:10~15:40 渋谷 亜樹

□ 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頂きます。
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 …振付や音楽が更新されたプログラムです。
アップデート …店舗オリジナルのレッスンです。

◆有料クラスのご案内

・ロックダンス45
担当:土屋 正樹　料金:1,650円(税込)
定員:40名

・UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45
担当:小川 ゆり　料金:2,475円(税込)
定員:40名

東新宿

Aスタジオ

- 10:00 【MOVE BODY】POWER60 10:00~11:00 金子 勇太 予約
- 11:05 TIPNESS40周年記念Tシャツ スペシャルイベント75 11:25~12:40 金子あけみ 松本 絵里子 W 予約
- 12:15 【MOVE BODY】DANCE60 ~バックナンバーMIX~ 13:10~14:10 大場 義仁 予約
- 13:10 Flow Style YOGA75 14:30~15:45 知久 浩典 予約
- 14:30 ステップ1.5 16:05~16:50 北条 しをり 予約
- 15:30 エアロ1.5 17:10~17:55 北条 しをり 予約

Bスタジオ

- 10:00 ヨガ75 10:00~11:15 阪本 のりこ 予約
- 11:35 NEW Ageless Train20 11:35~11:55
- 12:15 基礎DAN! 30 12:15~12:45 大場 義仁 予約
- 13:10 【MOVE BODY】CONDITION45 13:10~13:55 金子 あけみ 予約 アップデート
- 14:20 やさしいバレエ60 14:20~15:20 古園井 美果 予約
- 15:30 【有料】やさしいセンターレッスンスクール45 15:30~16:15 古園井 美果 有料 予約
- 16:40 はじめてHIPHOP 16:40~17:10 クニオキ 予約
- 17:20 【有料】HIPHOPスクール90 17:20~18:50 クニオキ 有料 予約

プール

- 10:30 【有料】初級平泳ぎスクール45 10:30~11:15 大崎 拓朗 有料 予約
- 11:25 【有料】マスターズトレーニング75 11:25~12:40 大崎 拓朗 有料 予約
- 14:30 【MOVE BODY】AQUA45 14:30~15:15 金子 あけみ

ヨガピラティス会員(ととのうヨガピラ)の方が月に10本受講いただけます。
※ジム内スペースで行われているショートプログラムについてもご利用いただけます。(参加回数にカウントされません)

《Aスタジオ》
◆40周年記念Tシャツスペシャルイベント【FIGHT&SHAPE】◆
11:25~12:40【定員:38名】
TIPNESS40周年記念Tシャツをご購入の方限定のイベントです。お揃いのTシャツを着てイベントを一緒に楽しんでみませんか? 11/9以降にご購入の方も対象です。
※イベント当日までにTシャツの入荷は難しいため予めご了承ください。
今回ご参加できない方必見! 第2弾も計画中です! イベント内容は毎回変わります☆
※予約方法…《iTIPNESS予約システム》より通常の予約方法と同様です

◆Flow Style YOGA75◆ 14:30~15:45【定員:42名】
いくつかのポーズを組み合わせ、呼吸と動作を同調させ連続的にダイナミックに動くアクティブなヨガスタイルです。ヴィンヤサヨガの経験がある方におすすめの内容です。

《スタジオ有料レッスン》
◆【有料】やさしいセンターレッスンスクール45◆
15:30~16:15【料金:1,650円(税込) 定員:20名】

◆【有料】HIPHOPスクール90◆ 17:20~18:50【料金:2,700円(税込) 定員:44名】
※予約・入金方法…《iTIPNESS予約システム》より予約、WEB決済(クレジット決済)となります。
※キャンセル待ちのお客様は繰り上がる際にチケット保有が必要なため店頭にてチケット購入が必要です。
なお、クレジットカードを適さずにご予約する場合も店頭にてチケット購入が必要です。
チケット購入開始:各レッスン予約の同時刻からフロントにて販売致します。

《アクア有料レッスン》
◆【有料】マスターズトレーニング75◆ 11:25~12:40【料金:2,200円(税込) 定員:14名】
※ご予約は一週間前よりフロントにて開始致します。(店舗にて直接来館9:30~/お電話10:00~)
ご入金はレッスン当日のレッスンご参加前にフロントにてお願い致します。

国領

休館日

駒沢大学

Aスタジオ

- 10:00 ヨガ60 10:00~11:00 宗宮 宏次 予約
- 11:20 【MOVE BODY】DANCE45 11:20~12:05 草田 静華 久芝 さくら W 予約
- 12:25 オリジナルピラティス 12:25~13:10 鈴木 貴幸 予約
- 13:30 BODY PUMP60 13:30~14:30 徳安 哲也 原田 拓実 W 有料 予約
- 14:55 BODY COMBAT60 14:55~15:55 徳安 哲也 原田 拓実 W 有料 予約
- 16:15 ヨガ60 ~陰と陽のバランスを整える~ 16:15~17:15 大塚 ナミ 予約
- 17:25 【施設貸出】ピックルボール 17:35~18:35 有料 予約

Bスタジオ

- 10:00 BODYCOMBAT 10:00~10:30
- 11:00 ピラティススクール Pilates Guidance 11:00~12:00 鈴木 貴幸 有料 予約
- 12:20 【MOVE BODY】FIGHT45 12:20~13:05 川西 蘭 予約
- 13:30 LES MILLS DANCE 13:30~14:15
- 14:40 GRIT CARDIO 14:40~15:10
- 15:30 BODYATTACK 15:30~16:15
- 16:35 LES MILLS CORE 16:35~17:05
- 17:25 BODYBALANCE 17:25~18:10

グレー色の枠は VIRTUALレッスン となります。

■13:30~ **BODYPUMP60**
14:55~ **BODYCOMBAT60**
(料金2200円税込 定員38名)
※WEB予約クレジット決済です。クレジット決済以外の方はフロントでチケットをご購入後、WEB予約をお願いいたします。

■16:15~ **ヨガ60 ~陰と陽のバランスを整える~**
たくさんの情報の中で頑張る毎日は、陽のエネルギーに偏りがち。この時間は自分の中に意識を向けてヨガのポーズを行い、陰のエネルギーを取り戻します。
クラスの中でも、アクティブな陽の要素とゆったりな陰の要素が盛り込まれています。
陰と陽のバランスを整える良い時間を過ごしましょう!

■17:35~ **【施設貸出】ピックルボール**
会員価格:7700円/ビジター価格:8800円 +利用料1名につき550円(全て税込価格)
※パドルレンタルを含む料金です。※店頭またはお電話でのご予約です。当日利用前のお支払いとなります。

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。

11月23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

喜多見

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
09:00					
15					
30					
45			エンジョイピンポン 9:30〜10:30		平泳ぎ基礎 9:20〜10:05 TAIGA 有料
10:00					
15	【MOVE BODY】DANCE45 10:05〜10:50 尾崎 全子 予約	カラダほぐすYOGA45 10:05〜10:50 武守 佑真 予約			クロールスキルアップ 10:10〜10:55 TAIGA 有料
30					
45					ベビースイミング45 10:30〜11:15
11:00			エンジョイピンポン 10:30〜12:00		
15	エアロ2 11:10〜12:00 尾崎 全子 予約	美姿勢ワークアウト 11:05〜11:50 武守 佑真 予約			
30					アクアダンス30 11:30〜12:00 小川 万里
45					
12:00					
15				下半身シェイプ20 12:10〜12:30	アクアオリジナル30(ダンス&シェイプ) 12:10〜12:40 小川 万里
30	ノンストップBAILA BAILA60 12:20〜13:20 笠松 祐子 予約	MAT PILATES45 12:15〜13:00 武守 佑真 予約			
45				上半身シェイプ20 12:35〜12:55	
13:00					
15					バタフライスキルアップ 13:10〜14:10 TAIGA 有料
30					
45	エアロ1 13:40〜14:20 笠松 祐子 予約	ヨガ60 13:35〜14:35 高屋 由紀子 予約			
14:00					
15					背泳ぎ基礎 14:20〜15:20 TAIGA 有料
30					
45					
15:00	Ageless Martial30 14:45〜15:15 佐久間 遥 予約 アップデート	ヒーリングストレッチ30 14:55〜15:25 笠松 祐子 予約			
15					
30					
45	【MOVE BODY】POWER45 15:35〜16:20 佐久間 遥 予約 アップデート		キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30〜16:30		キッズスイミング 15:30〜16:30
16:00					
15					
30					
45	【MOVE BODY】FIGHT45 16:40〜17:25 佐久間 遥 予約	キッズストリートダンス ジュニアⅠ60 16:30〜17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30〜17:30		キッズスイミング 16:30〜17:30
17:00					
15					
30					
45		キッズストリートダンス ジュニアⅡ60 17:40〜18:40	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30〜18:30		キッズスイミング 17:30〜18:30
18:00					
15					
30					
45					キッズスイミング 18:30〜19:30
19:00			キッズ ストリートダンス 75 18:50〜20:05		

新百合ヶ丘

	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15		【イベント】アクティブストレッチ+α 10:15〜11:00 曾根 梨沙 予約	月 MOON ヨガ 10:20〜11:20 kimie 有料 予約	
30	W【40周年】MOVE BODY スペシャルレッスン60 10:30〜11:30 清水 理沙・松本 愛理紗 増田 裕仁・佐久間 遥 加地 一章 有料 予約			
45		骨盤リズムダイエット45 11:25〜12:10 市川 和子 予約		
11:00				はじめてスイミングスクール 11:00〜12:00 浅野 光祐 有料 予約
15			インナービューティーヨガ 11:40〜12:40 kimie 有料 予約	
30	【MOVE BODY】POWER60 〜レッスン45+解説15〜 12:00〜13:00 佐久間 遥 予約	MAT PILATES30 12:25〜12:55 市川 和子 予約		【MOVE BODY】AQUA30 12:10〜12:40 加地 一章
45				
13:00				
15			【イベント】ヨガティス 13:00〜14:00 kimie 有料 予約	有料 フィンスイム1000 13:05〜14:05 田仲 啓子 有料 予約
30	バレエ60 13:15〜14:15 北村 三佳子 予約	エアロ1 13:15〜13:55 増井 久美子 予約		
45				
14:00				
15		ヒーリングストレッチ30 14:10〜14:40 増井 久美子 予約		
30	バレエスクール30 14:25〜14:55 北村 三佳子 有料 予約			
45			【男女兼用】マグマヨーガ リラックス 14:30〜15:30 浜口 奈月 有料 予約	
15:00				
15		骨盤リズムダイエット45 15:00〜15:45 鈴木 まり子 予約		
30	ヨガ60 15:10〜16:10 増渕 勇 予約			
45				
16:00		ベリーダンスフィットネス 16:05〜16:50 きよーこ 予約 アップデート		
15	エアロ2 16:25〜17:15 増渕 勇 予約		マグマヨーガ 骨盤調整 16:15〜17:15 鈴木 まり子 有料 予約	
30				
45				
17:00				
15				
30				
45				
18:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 18:00〜18:45 MANAMI 予約			
15				
30				
45				
19:00				

□ 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頂きます。

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。

＜有料レッスン料金(すべて税込)＞

■平泳ぎ基礎・クロールスキルアップ・バタフライスキルアップ・背泳ぎ基礎

担当:TAIGA　各¥2,200

今年最後の祝日。2026年もスタジオレッスンにご参加頂きありがとうございました。
有酸素、筋力トレーニング、ヨガ、コンディション様々なジャンルをご用意いたしました!
ご参加お待ちしております。

◆【40周年記念】MOVE BODY スペシャルレッスン60

5名のインストラクターが集結し、40周年を熱く盛り上げる特別レッスン!
懐かしのナンバーから最新ナンバーまで、60分間ノンストップで駆け抜けます!
参加費: 40周年記念Tシャツ着用で参加費無料&レッドブルプレゼント!
Tシャツ未着用の方は550円(税込)となります。
予約受付は 11/16(月)〜 お電話または店頭のみとなります。
当日は支払い後にAスタジオにて予約順でご入場いただき、お好きな場所でお楽しみください!

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。
代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから【iTIPNESS】へアクセスしてご確認ください。