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

綾瀬

Aスタジオ

- 10:00〜10:50 ステップ2 小宮 知子 予約
- 11:10〜12:00 エアロ2 小宮 知子 予約
- 12:20〜12:50 アロマヒーリングストレッチ30 小宮 知子 予約
- 13:10〜13:55 【MOVE BODY】POWER45 金秋 達哉 予約 アップデート
- 14:15〜15:00 オリジナルマーシャル45 金秋 達哉 予約
- 15:30〜16:30 ジャイアンツヴィーナスダンススクールキッズヴィーナス60
- 16:30〜17:30 ジャイアンツヴィーナスダンススクールリトルヴィーナス60
- 17:30〜18:30 ジャイアンツヴィーナスダンススクールリトルヴィーナス60

Bスタジオ

- 9:55〜10:40 カラダほぐすYOGA45 MIWA 予約
- 11:00〜12:00 ヨガ60 MIWA 予約
- 12:15〜13:00 HULA HULA Asami 予約
- 13:15〜14:00 【MOVE BODY】DANCE45 Asami 予約
- 14:15〜15:00 【有料】泡沫の宴 〜BACHATA〜 Asami 有料 予約
- 15:30〜16:30 キッズ体育のミカタキッズ
- 16:30〜17:30 キッズ体育のミカタジュニアⅠ
- 17:30〜18:30 キッズ体育のミカタジュニアⅡ

プール

- 10:15〜10:30 アクアウォーク15
- 10:45〜11:30 ベビースイミング45
- 12:15〜12:45 【MOVE BODY】AQUA30 西原 千景
- 14:00〜15:00 バタフライ基礎 嵯峨 基 有料 予約
- 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 キッズスイミング

【イベント・有料スクール情報】

14:00〜15:00
【有料】バタフライ基礎（定員12名）
担当:嵯峨　料金:税込2,200円

14:15〜15:00
【有料】泡沫の宴 〜BACHATA〜（定員48名）
担当:Asami　料金:税込1,100円
ご好評につき再び開催! 今回はロマンティックで情熱的なラテンダンスをお楽しみください!!

新小岩

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

- 9:55〜10:55 ヴィンヤサヨガ60 森田 昌治 予約
- 11:10〜12:00 【MOVE BODY】POWER45 原田 佳代子 予約 アップデート
- 12:10〜13:00 【イベント】MOVE BODY FIGHT60 矢原 愛梨 平野 広将 W 予約
- 13:40〜14:40 Ageless Mobi &Martial &Train60 平野 広将 矢原 愛梨 W 予約
- 15:00〜16:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 60 sayaka 予約
- 16:15〜17:00 K−POPオリジナル初中級45 sayaka 有料 予約

Bスタジオ

- 9:55〜10:55 【イベント】MOVE BODY DANCE 60 矢原 愛梨 小林 亮子 W 予約
- 11:10〜11:55 ZUMBA 小林 亮子 予約
- 12:10〜13:00 エアロ2 金親 佐知子 予約
- 13:15〜13:55 エアロ1 金親 佐知子 予約
- 14:15〜15:00 アロマヒーリングストレッチ45 金親 佐知子 予約
- 15:30〜16:30 キッズ体育のミカタキッズ
- 16:30〜17:30 キッズ体育のミカタジュニアⅠ
- 17:30〜18:30 キッズ体育のミカタジュニアⅡ

ジム

- 11:00〜11:20 TRX フロアストレッチ
- 11:25〜11:45 TRX オールワークアウト
- 13:40〜13:55 限界HUKKIN
- 14:00〜14:15 限界SQUAT

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。

プール

- 10:30〜11:15 ベビースイミング45
- 13:40〜14:25 【MOVE BODY】AQUA45 原田 佳代子 近藤 裕美 W
- 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 キッズスイミング

年内最後の祝日スケジュールになります!! ★☆★
Wインストラクターレッスンたくさんご用意しております!!

Ageless mobi & Martial & Train60 13:40〜14:40 平野IR×矢原IR
初の試みです! 皆様で糖化を抑制して内側から綺麗になりましょう!

【MOVE BODY】AQUA45 13:40〜14:25 原田IR×近藤IR
お馴染みの丑年コンビ再再結成☆彡 今年最後のアクアダブルレッスン! 心よりお待ちしております。

【有料】K−POPオリジナル初中級45 16:15〜17:00 sayakaIR
定員35名　料金1,540円(税込)　9/21に引き続き第二弾です! 皆様で楽しみましょう♪

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

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。

瑞江

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	KIDSスタジオ
09:00						
15						
30						
45						
10:00						
15						
30	ヨガ60 10:15~11:15 千葉 博美 予約	ステップ1 10:25~11:05 井手 直樹 予約	NEW Ageless Train20 10:50~11:10	ベビースイミング45 10:15~11:00		
45			Ageless Martial20 11:20~11:40 アップデート			
11:00						
15						
30		エアロ1+α 11:25~12:10 井手 直樹 予約				
45						
12:00	★イベント★ 【MOVE BODY】 FIGHT60 ~TIPNESS TALENTS 12:00~13:00 本間 誠真 板山 祐太郎 新井 海希 W 予約			からだらくらくオリジナルアクアダンス 12:15~12:45 今井 圭子		
15						
30		アロマヒーリングストレッチ30 12:30~13:00 井手 直樹 予約		アクアミット+F 30 12:55~13:25 今井 圭子		
45					【有料】 フィンスイムレッスン 13:30~14:00 井手 直樹 有料 予約	
13:00	【MOVE BODY】 SHAPE30 13:25~13:55 板山 祐太郎 予約	カラダほぐすYOGA30 13:20~13:50 櫻井 佳子 予約		【有料】 アクアロジックストレッチ 13:40~14:10 今井 圭子 有料 予約		
15						
30						
45	【MOVE BODY】 POWER45 14:15~15:00 DAISUKE 予約 アップデート	【有料】 ケイコの稽古 14:15~15:00 櫻井 佳子 有料 予約				
14:00						
15						
30						
45		エアロ2 15:20~16:10 DAISUKE 予約				
15:00						
15	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		
30						
45						
16:00						
15						
30						
45	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		ジャイアンツヴィーナスダンススクール 16:30~17:30
17:00						
15						
30						
45	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		ジャイアンツヴィーナスダンススクール 17:30~18:30
18:00						
15						
30						
45				キッズスイミング 18:30~19:30		
19:00						

船橋

休館日

南行徳

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
09:00					
15					
30					
45					
10:00					
15	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 10:00~10:45 DAISUKE 予約	太極拳45 10:00~10:45 小林 輝一 予約			
30					
45					
11:00					
15			スタートFit ~おなか引き締め~20 11:00~11:20 太田 冬芽		
30	エアロ1 11:05~11:50 DAISUKE 予約	【有料】 ファンクショナルストレッチ45 11:05~11:50 飯山 大輔 有料 予約	オリジナルストレッチ20 11:30~11:50 太田 冬芽	ウォーク&ジョグ30 11:20~11:50 新谷 雪乃	
45					
12:00					
15	Ageless Martial30 12:10~12:40 原田 朋香 予約 アップデート	BASE WALK45 12:05~12:50 飯山 大輔 予約		アクアダンス30 12:00~12:30 新谷 雪乃	
30					
45					
13:00	【有料】 MB1 FINALIST SPECIAL POWER45 13:00~13:45 齊藤 航・矢野 寛子 有料 予約	ステップ1 13:10~13:50 原田 朋香 予約			スキルアップ4泳法 ※12.5M泳げる方 13:00~14:00 原口 柊斗 有料
15					
30					
45					
14:00					
15	【有料】 MB1 FINALIST SPECIAL FIGHT60 14:05~15:05 齊藤 航 矢野 寛子 有料 予約	MAT PILATES30 14:10~14:40 細川 千種 予約			
30					
45					
15:00					
15					
30					
45	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ ストリートダンス キッズ 15:30~16:30			キッズスイミング 15:30~16:30
16:00					
15					
30					
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズ ストリートダンス 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 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30	キッズ ストリートダンス 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					
19:00					キッズスイミング 18:30~19:30

★イベントレッスンのご案内★

・**【MOVE BODY】FIGHT60 ~TIPNESS TALENTS3~**
Aスタジオ 12:00~13:00 担当:板山 祐太郎(瑞江)、新井 海希(渋谷)、本間 誠真(船橋)
3店舗合同イベントレッスン第三弾! 渋谷~船橋を巡り、ラストは瑞江へ。2026年最後の祝日をお楽しみください!!

・**エアロ1+α** Bスタジオ 11:25~12:10 担当:井手 直樹
エアロ初心者から初級レベルに慣れてきた方まで幅広く楽しめるクラスとなっております。皆様のご参加お待ちしております!!

・**【有料】フィンスイムレッスン** プール 13:30~14:00 担当:井手 直樹 料金1,000円(税込) 定員8名
予約、入金は店頭(フロント)受付のみとなります。11月16日(月)~ 予約開始。

★WEB予約時の注意事項★
■レッスン予約については確実に参加いただくクラスのみの予約をお願いいたします。
■お一人でも多くの会員様にご参加いただく為、お手数ではございますがご参加いただけなくなった際は開始30分前までにキャンセルをお願いいたします。

★MB-1ファイナリストの斉藤IRを招き、矢野IRとともにイベントレッスンを開催★

・**【有料】MB1 FINALIST SPECIAL POWER45**
料金:550円(税込) 定員:50名

・**【有料】MB1 FINALIST SPECIAL FIGHT60**
料金:1,100円(税込) 定員:60名

担当:斉藤 航 / 矢野 寛子

皆さまのご参加を心より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。

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

木場

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	プールB
09:00						
15						
30						
45						
10:00	骨盤リズムダイエット45 9:40~10:25 SAE 予約	健康エール30 9:50~10:20 金子 円香 予約				水中撮影会 9:20~10:20 齊藤 路恵 有料
15						
30				セラピーボール 10:15~11:15 鈴木 まり子 有料 予約	ベビースイミング45 10:30~11:15	
45		ベリーダンスフィットネス 10:40~11:25 SAE 予約 アップデート				【有料】個別フォームチェッククラス 10:25~11:25 齊藤 路恵 有料
11:00						
15						
30	【有料】バレエスクール105 10:50~12:35 柴田 真奈美					アクアオリジナル 11:35~12:05 佐藤 宣子
45		【MOVE BODY】FIGHT45 11:40~12:25 大谷 知加 予約		【HOTLUX】脂肪燃焼ヨガ 11:45~12:45 鈴木 まり子 有料 予約		
12:00	有料 予約					アクアダンス45 12:15~13:00 佐藤 宣子
15						
30		【イベント】オリジナルエアロ60 12:40~13:40 大谷 知加 有料 予約	Ageless Martial30 12:40~13:10 嶋田 哲也 アップデート Ageless Train20 13:20~13:40 嶋田 哲也 NEW			
45						
13:00	【MOVE BODY】DANCE45 13:00~13:45 金子 円香 西川 真理 W 予約					
15						
30				マグマヨーガベーシック 13:30~14:30 鈴木 真弓 有料 予約		
45		ステップ1 14:00~14:40 予約				
14:00						
15						
30	【MOVE BODY】POWER45 14:10~14:55 嶋田 哲也 予約 アップデート					アクアオリジナル ~ヌードル45~ 14:15~15:00 塚田 美香
45					キッズスイミング 14:30~15:30	
15:00						
15				【HOTLUX】インナービューティーヨガ ~アクティブ・レスト~ 15:00~16:00 三木田 和香奈 有料 予約		
30						
45	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズチアダンス キッズ 15:30~16:30			キッズスイミング 15:30~16:30	
16:00						
15						
30						
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズチアダンス ジュニア 16:30~17:30		【HOTLUX】脂肪燃焼ヨガ 16:30~17:30 郡山 恵 有料 予約	キッズスイミング 16:30~17:30	
17:00						
15						
30						
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30	キッズチアダンス 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				【HOTLUX】リンパデトックスヨガ 18:00~19:00 郡山 恵 有料 予約		
19:00					キッズスイミング 18:30~19:30	

■【有料】バレエスクール105　定員/45名　料金/¥2,310(税込)
バーレッスンが好きな方もセンターが好きな方も、絶賛お待ちしています♪

■【有料】オリジナル中上級エアロ60　定員/34名　料金/¥1,100(税込)
多彩なフットパターンで運動量多く、頭もフル回転で全身運動を行います!

■水中撮影会　定員/各2名　料金/¥2,860円(税込)
撮影する泳法は好きなものを選べます。ワンポイント解説も行います!

■ステップ1　定員/34名
新入社員若月さんがデビューします!
是非皆様でご参加いただき新たなスタートを応援しましょう!

蘇我

	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
09:00						
15						
30						
45						
10:00						
15						
30						
45						
11:00	ヨガ75 10:15~11:30 中野 サトミ 予約	【MOVE BODY】DANCE45 10:30~11:15 CHIKA 予約	親子で楽しむ運動あそび 10:15~11:15		アクアミット+F 30 10:20~10:50 三森 光子	
15						
30					アクアダンス30 11:00~11:30 三森 光子	
45						
12:00	ZUMBA 11:45~12:30 中野 サトミ 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:40~12:25 CHIKA 予約		石渡トレーナーによる姿勢チェッククラス 11:45~12:15 石渡 宗佑 有料 予約	初級クロール45 11:45~12:30 三森 光子 有料 予約	
15						
30						
45	アロマヒーリングストレッチ30 12:45~13:15 石渡 宗佑 予約			限界SQUAT 12:45~13:00		
13:00				限界HUKKIN 13:05~13:20	スイミングサークル30 13:05~13:35	
15						
30	Ageless Martial30 13:30~14:00 石渡 宗佑 予約 アップデート	ピックルボール 13:00~14:00 有料 予約				
45						
14:00						
15						
30	【MOVE BODY】POWER30 14:15~14:45 石渡 宗佑 予約 アップデート	ピックルボール 14:00~15:00 有料 予約				
45						
15:00						
15						
30						
45	キッズチアダンス キッズ 15:30~16:30	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	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				キッズスイミング 16:30~17:30
17:00						
15						
30						
45	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				キッズスイミング 17:30~18:30
18:00						
15						
30						
45						
19:00						キッズスイミング 18:30~19:30

・**初級クロール45**　定員8名　1,000円(税込)
クロールを特化して練習していきます。

・**石渡トレーナーによる姿勢チェッククラス**　定員6名　1,000円(税込)
石渡トレーナーによる姿勢チェック⇒改善のトレーニング・ストレッチを解説していきます。

・**ピックルボール体験会**
13:00~14:00　初めての方向けのクラスです。説明を少し多めに実施いたします。定員4名　1,100円(税込)
14:00~15:00　少し慣れた方向けのクラスです。試合数を多めに実施します。定員6名　1,100円(税込)
※2クラス連続で参加することも可能です。

上記有料クラスのご予約は、11月16日(月)10時から店頭で受付いたします。

太田

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15			
30	DANCE STYLE AERO 10:25~11:15 丹羽 萌歌 予約	NEW Ageless Train30 10:40~11:10 青柳 灘奈・石川 直人 W 予約	
45			
11:00			ベビースイミング45 11:00~11:45
15			
30	W 予約	【MOVE BODY】CONDITION30 11:30~12:00 高尾 早央里 予約 アップデート	
45	【MOVE BODY】POWER30 11:40~12:10 青柳 灘奈・石川 直人 アップデート		
12:00		不調改善ヨガ 12:20~13:05 SAYAKO 予約	
15			
30	【MOVE BODY】FIGHT60 12:30~13:30 榎本 宏樹 青柳 灘奈 石川 直人 丹羽 萌歌 W 予約		フィンコース 12:45~13:30
45			
13:00			
15			
30			スイミングサークル ※最小遂行人数5名 13:30~14:15
45			
14:00			
15	【MOVE BODY】DANCE45 ~愉快な仲間たち~ 13:55~14:40 丹羽 萌歌 予約	【イベント】ピックルボール大会 13:30~15:00 予約	
30			
45			
15:00			
15			
30			
45	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	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズ ストリートダンス 16:30~17:30	キッズスイミング 16:30~17:30
17:00			
15			
30			
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 17:30~18:30	キッズスイミング 17:30~18:30
18:00			
15			
30			
45			
19:00			キッズスイミング 18:40~19:40

★イベントレッスンのお知らせ★

DANCE STYLE AERO
10:25~11:15　Aスタジオ　担当:丹羽 萌歌
ダンスとエアロビクスをMIXして1曲踊ります。明るくHAPPYな楽曲で楽しみましょう!

不調改善ヨガ
12:20~13:05　Bスタジオ　担当:SAYAKO
頭痛、肩こり、腰痛が気になる方や、自律神経を整えたい方におすすめのヨガクラスです。心も身体もリラックスしていきましょう。

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。

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。