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。

蒲田

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00		太極拳30 9:50~10:20 于華 有料 予約	
15	BASE WALK45 10:00~10:45 浜口 奈月 予約		
30			
45			
11:00			
15	カラダほぐす YOGA45 11:00~11:45 浜口 奈月 予約		
30		太極拳60 11:15~12:15 于華 予約	
45			
12:00			
15	MAT PILATES30 12:00~12:30 浜口 奈月 予約		
30		Ageless Martial30 12:30~13:00 鈴木 純太郎 予約 アップデート	
45			
13:00	B to B バランス60 12:45~13:45 花輪 里恵子 予約	NEW Ageless Train30 13:15~13:45 鈴木 純太郎 予約	
15			
30			
45			
14:00			
15	【MOVE BODY】POWER45 14:00~14:45 上里 幸也 予約 アップデート	バレエ60 14:10~15:10 去石 有智子 予約	
30			
45			
15:00			
15	【イベント】エアロ1&マーシャル 15:00~15:45 森 恵里佳 予約		
30		バレエスクール45 15:25~16:10 去石 有智子 有料 予約	キッズスイミング キッズスイマー 15:25~16:25
45			
16:00			
15	【MOVE BODY】FIGHT45 16:00~16:45 森 恵里佳 予約		
30		キッズバレエ キッズ 16:30~17:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30~17:30
45			
17:00			
15	【初心者向けⅠ】ピックルボール練習会 17:00~18:00 有料 予約		
30			
45		キッズバレエ 17:30~18:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:35~18:35
18:00			
15			
30			
45	【初心者向けⅡ】ピックルボール練習会 18:15~19:15 有料 予約		
19:00			

◇レッスン予約◇ 11月16日(月)より随時開始です。

■イベントレッスン■

・エアロ&マーシャル（15:00~ Aスタジオ）
定員:50名 担当:森 恵里佳インストラクター
エアロとマーシャルの両方を1つのレッスンで楽しめます!
どちらも初めての方でも楽しめる内容ですので、皆様のご参加お待ちしてます!

・【初級Ⅰ】ピックルボール練習会（17:00~ Aスタジオ）
定員:12名
料金:会員/1,375円(税込み) ビジター/1,650円(税込み)
パドルレンタル/300円(税込み)
初めての方から5回程度まで参加したことがある、ピックルボール初心者の方向けのクラスです。みんなで楽しく体験してみよう!!

・【初級Ⅱ】ピックルボール練習会（18:15~ Aスタジオ）
定員:12名
料金:会員/1,375円(税込み) ビジター/1,650円(税込み)
パドルレンタル/300円(税込み)
普段参加している方向けのクラスです。ラリーが続くようになった!ルールを理解し始めた! そんな方はこのクラスへどうぞ!

川崎

	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA
09:00			
15			
30			
45	太極拳45 9:50~10:35 落合 郁子 予約	ヒーリングストレッチ45 9:55~10:40 尚武 予約	
10:00			アクア オリジナル30 ~サーキット~ 10:30~11:00 越後 和美
15			
30	ヨガ45 10:50~11:35 薬袋 利恵子 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:00~11:45 相沢 香 予約	アクアダンス45 11:15~12:00 越後 和美
45			
11:00			
15	【MOVE BODY】POWER60 ~美女と大男~ 11:55~12:55 栗原 浩一 野澤 郁織 W 予約	ベリーダンスフィットネス 12:05~12:50 相沢 香 予約 アップデート	キッズスイミング 12:30~13:30
30			
45	【MOVE BODY】SHAPE30 13:15~13:45 野澤 郁織 予約	ジャズダンス45 13:10~13:55 橋井 晃道 予約	
12:00			
15	【MOVE BODY】FIGHT45 14:05~14:50 野澤 郁織 予約	【有料】ジャズダンス振付クラス 14:10~14:55 橋井 晃道 有料 予約	キッズスイミング 14:00~15:00
30			
45			
13:00			
15	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズダンス キッズ 15:30~16:30	キッズスイミング 15:30~16:30
30			
45			
14:00			
15	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	キッズスイミング 16:30~17:30
30			
45			
15:00			
15	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	キッズスイミング 17:30~18:30
30			
45			
16:00			
15			キッズスイミング 18:30~19:30
30			
45			
17:00			

■【MOVE BODY】POWER60 ~美女と大男~
11:55~12:55 担当:野澤 郁織・栗原 浩一
初ダッグの二人!
どんなPOWERになるか お楽しみに~!

■【有料】ジャズダンス振付クラス
14:10~14:55 担当:橋井 晃道
定員:25名 料金:1,100円(税込)
※予約完了後、券売機またはフロントにてお支払いください。
普段ご参加できない方もこの機会にぜひご参加ください。

宮崎台

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	フリースペース	プール
09:00					
15					【KIDSイベント】アクアジム 9:00~10:00
30					
45					
10:00	ヨガ三昧75 10:00~11:15 和田 敦子 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:05~10:50 MANAMI 予約		アップデート FOCUS PILATES【美姿勢】20 10:15~10:35	
15					【KIDSイベント】アクアジム 10:00~11:00
30				Ageless Martial20 10:40~11:00 アップデート	
45		ジャズダンス45 11:10~11:55 吉野 記代子 予約		Ageless Train20 11:05~11:25 NEW	
11:00					【KIDSイベント】アクアジム 11:00~12:00
15	【MOVE BODY】DANCE60 11:35~12:35 ERIKA 予約			基礎DAN!20 11:40~12:00	
30		有料スクール ジャズダンス60 12:10~13:10 吉野 記代子 予約			【KIDSイベント】アクアジム 12:00~13:00
45			【有料】【MOVE BODY】DANCE30 12:50~13:20 ERIKA 有料 予約	【イベント】ベンチプレス講座 13:00~13:20	
12:00	ステップ1 12:55~13:35 横瀬 市佳 榎木 海帆 W 予約				【KIDSイベント】アクアジム 13:00~14:00
15		やさしい HIPHOP45 13:40~14:25 ERIKA 予約			
30	【MOVE BODY】FIGHT60 14:00~15:00 横瀬 市佳 榎木 海帆 W 予約				【KIDSイベント】アクアジム 14:00~15:00
45					
13:00		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
15		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
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
45					キッズスイミング 18:35~19:35

■ヨガ三昧75 10:00~11:15 担当:和田 敦子
通常クラスより15分延長した祝日オリジナルヨガです。ご参加お待ちしております!

■【MOVE BODY】DANCE60 11:35~12:35 担当:ERIKA
今回も祝日オリジナルで実施します! ぜひご参加下さい!

■【有料】【MOVE BODY】DANCE30 12:50~13:20 担当:ERIKA 料金:1,100円(税込)
11月追加のポーチストラック、マイクルジャクソンの「BAD」完全攻略クラスです!
踊り足りない方、BADを攻略したい方はぜひご参加下さい!

■ステップ1 12:55~13:35 担当:横瀬 市佳・榎木 海帆
横瀬市佳、とうとうステップデビューします! 師弟のWインストラで皆様のご参加お待ちしております!

■【MOVE BODY】FIGHT60 14:00~15:00 担当:横瀬 市佳・榎木 海帆
ティップネス宮崎台の元気印2人との60分間で燃え尽きましょう!

■【イベント】ベンチプレス講座 13:00~13:20 フリースペース 定員:5名
宮崎台店のナンバー1ボディのトレーナーが教えるベンチプレス講座を行います。
初心者から上級者までどなたでもご参加お待ちしております!
お申し込みは 11/16(月)~ フロントにて承ります。

宮前平

	アリーナスタジオ(Aスタジオ)	スタジオ(Bスタジオ)	プール
09:00			
15			
30			キッズスイミング 短期教室 (1コースのみ使用) 8:30~9:45
45			
10:00			
15			
30			
45	太極拳60 ~32式・48式~ 10:00~11:00 劉 清 予約	ベリーダンスフィットネス 10:10~10:55 三月 予約 アップデート	
11:00			
15			
30			
45	【MOVE BODY】DANCE45 11:15~12:00 三月 予約	【有料】気功スクール45 11:15~12:00 劉 清 有料 予約	
12:00			
15	K-POPダンス45 12:15~13:00 kanako 予約	HATHA YOGA ティープ プラス フロウ45 12:20~13:05 三月 予約	
30			
45			
13:00			
15	【MOVE BODY】FIGHT45 13:15~14:00 kanako 予約	エアロ1 13:25~14:05 佐藤 澄香 予約	脂肪燃焼 シンプルアクア45 13:45~14:30 小倉 敬子
30			
45			
14:00			
15	【MOVE BODY】SHAPE45 14:20~15:05 加地 一章 予約	NO STEP NO LIFE マルチステップ60 14:25~15:25 佐藤 澄香 有料 予約	アクア ウォーキング30 14:40~15:10 小倉 敬子
30			
45			
15:00			
15	【MOVE BODY】POWER45 15:20~16:05 加地 一章 予約 アップデート		【有料】カラダ調整 アクアストレッチ30 15:20~15:50 小倉 敬子 有料
30			
45		【有料】ピックルボールサークル 16:00~17:00 有料 予約	
16:00			
15			
30			
45			
17:00			
15			
30			
45			
18:00	アリーナ開放 ピックルボール 16:30~18:30		
15			
30			
45			
19:00			

K-POPダンス45 担当:kanako
K-POPの音楽に合わせて楽しく踊りましょう!
振りだけでなくダンスの基礎もやります!!
ダンス初めての方も是非ご参加ください!

NO STEP NO LIFE マルチステップ60
担当:佐藤 定員:15名 料金:1,430円(税込)
ステップ台を一人2台使用する中級向けのクラスになります。
今回は横に2台並べて「ー」の字に配置して行います。
いつもとは違うステップワークをお楽しみください♪

【有料】ピックルボールサークル
定員:8名 料金:500円(税込)
「興味はあるけど始めるきっかけがない...」
そんな方におすすめ! 初心者から経験半年程度の方を対象に、スタッフが楽しくサポートします。
ぜひお気軽にご参加ください!

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。

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。

鴨居

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
10:00	【MOVE BODY】DANCE45 10:00~10:45 齋藤 奈央 予約	健康エール45 9:50~10:35 東 真帆 予約	ベビースイミング45 10:00~10:45
11:00	【MOVE BODY】POWER45 ~デビュー戦!!~ 11:05~11:50 坂野 大翔・市成 可尚・齋藤 奈央 W 予約	カラダしぼるYOGA45 11:00~11:45 増渕 勇 予約	
12:00	エアロ2 12:10~13:00 増渕 勇 予約	Ageless Martial20 ~デビュー戦!!~ 12:05~12:25 野邑 力翔・齋藤 奈央 W 予約	オリジナル【水泳おとーさんZによる】スタート30 12:20~12:50
13:00		Ageless Mobi20 12:45~13:05 首藤 光翼 予約	オリジナル【水泳おとーさんZによる】泳法撮影会 12:55~13:55 有料 予約
14:00	ヨガ60 13:30~14:30 薬袋 利恵子 予約	はじめてステップⅠ 13:25~14:05 齋藤 奈央 予約	オリジナル【水泳おとーさんZによる】ストローク数ダウン教室 14:00~15:00 有料 予約
15:00		【MOVE BODY】FIGHT ~バックナンバー~ 14:25~14:55 東 真帆 予約	
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
17:00	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
18:00	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
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

◆【水泳おとーさんZによる】スタート30
スタートの基本から丁寧にご案内いたします。

◆【水泳おとーさんZによる】泳法撮影会 料金:6,600円
予約開始: フロント or 電話にて
11月16日(月) 会員様10:00~ ビジター様12:00~
泳ぎを撮影し映像で確認できます。
ご自身の泳ぎ方を見てみませんか?

◆【水泳おとーさんZによる】ストローク数ダウン教室
料金:6,600円
予約開始: フロント or 電話にて
11月16日(月) 会員様10:00~ ビジター様12:00~
少ないストロークで泳げるようにレクチャーいたします。

横浜

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
09:00				
10:00	ヨガ45 10:00~10:45 澤田 麻未 予約	バレエ75 10:00~11:15 カモン マヤ 予約		ウォーク&ジョグ30 10:20~10:50 藏本 洋美
11:00	美姿勢ワークアウト 11:05~11:50 澤田 麻未 予約	【有料】バレエ ヴァリエーション45 11:30~12:15 カモン マヤ 有料 予約		アクアミット+F45 11:00~11:45 藏本 洋美
12:00	BODY CONTROL 身体機能向上トレーニング【無料】 12:10~12:55 MARI 予約	バレエ30 ~ポアント~ 12:30~13:00 カモン マヤ 有料 予約	【屋外イベント】赤レンガまでFUN RUN! 90 12:00~13:30 中尾 駿 瀬尾 歩生 有料 予約	【有料】はじめてクロール45 12:30~13:15 有料 松浦 桜志
13:00	Martial fitness lesson75 スペシャル【有料】 13:10~14:25 MARI 有料 予約	Ageless Mobi30 13:20~13:50 小尾 数加		
14:00		姿勢メンテナンス 14:05~14:35 小尾 数加		アクアダンス45 14:00~14:45 稲毛 友紀
15:00	Ageless Train Train 走っていけ45 BULE&RED 14:45~15:30 中尾 駿 予約			
16:00	【MOVE BODY】DANCE45 15:45~16:30 kanako 予約	キッズストリートダンスキッズ 15:30~16:30		キッズスイミングジュニアスイマーⅠ 15:30~16:30
17:00	ステップ2 16:45~17:35 柴田 江里子 予約	キッズストリートダンスジュニア 16:30~17:30		キッズスイミングジュニアスイマーⅠ 16:30~17:30
18:00	【有料】シバエリエキサイティングエアロ60 17:50~18:50 柴田 江里子 有料 予約	キッズダンスジュニア 17:45~18:45		キッズスイミングジュニアスイマーⅠ 17:30~18:30
19:00				

・【特別イベント紹介】

①Martial fitness lesson75
料金¥2,750税込 予約は通常WEB予約です。
音楽のリズムに合わせながら格闘技の動きを行い全身を動かす事で「代謝・持久力・脂肪燃焼効果アップ」を目的とした有酸素運動のクラスです。身体の使い方を学びながら動きのスキル、身体操作を習得したいマーシャルファンの方におすすめのクラスです。

②【屋外イベント】赤レンガまでFUN RUN 90
料金¥500税込 予約はフロントまでお越しください。
みなとみらいの美しい景色を見ながらランニング! 初心者の方でも大歓迎です。自分のペースで無理なく走りながら、横浜の魅力を一緒に満喫しましょう! 当日サプリメントプレゼント!

③【有料】はじめてクロール45
料金¥500税込 予約はフロントまでお越しください。
キックの重要性を説明した後に実際にキックの練習とクロールの腕の動きを連動させて練習します。今回は呼吸の練習は行いません。

鶴見

	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB
09:00				短期水泳教室 9:00~10:00
10:00	【MOVE BODY】FIGHT60 ★頑張るあなたに爽快をプレゼント★ 9:55~10:55 渡邊 愛実 W 野澤 郁織 予約			
11:00	【MOVE BODY】POWER30 11:15~11:45 小林 憲 予約 アップデート	BAILA BAILA45 10:50~11:35 ハルナ 予約	ベビースイミング45 10:30~11:15	
12:00	【MOVE BODY】DANCE45 12:00~12:45 望月 美貴 予約	ベリーダンスフィットネス 11:50~12:35 Mami 予約 アップデート	はじめてスイム30 11:50~12:20 壹原 幸	
13:00	エアロ2 13:00~14:00 望月 美貴 予約	HULA HULA 12:50~13:35 ハルナ 予約	四泳法スイムスキル45 (月替わり) 12:30~13:15 壹原 幸	短期水泳教室 12:30~13:30
14:00	【有料】バーティカルステップ60 14:15~15:15 望月 美貴 有料 予約	カラダほぐすYOGA45 13:50~14:35 ハルナ 予約	アクアダンス45 13:30~14:15 越後 和美	短期水泳教室 14:00~15:00
15:00				
16:00	キッズチアダンスジュニアスキルアップ45 16:30~17:15	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	
17:00	キッズチアダンス選抜90 17:15~18:45	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	
18:00		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	
19:00			キッズスイミング 18:50~19:50	

■【MOVEBODY】FIGHT60
★頑張るあなたに爽快をプレゼント★
野澤IR、渡邊IRのWインストラクターでお届けします!
滝汗爽快な60分を一緒に体験しましょう!

■BAILA BAILA45
楽しく分かりやすいキュー出しを心がけていきます!
BAILAファン&一度トライしてみたかった方もぜひぜひ、楽しく・美しく舞いましょう♪

〈有料レッスンのご案内〉

■【有料】バーティカルステップ60 金額:1,430円(税込) 定員:30名
中上級レベルで実施いたします。レッスン当日、フロントでお支払いください。

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。

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

二俣川

	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
09:00			たのしい エクササイズ 9:00〜10:00 富士渓 静香			
15						
30						
45						
10:00						
15	太極拳60 10:00〜11:00 佐藤 喜恵 予約	エアロ1 10:10〜10:50 今井 薫 予約				
30				ソナエル トレーニング 10:30〜11:30 富士渓 静香		ベビースイミング 45 10:30〜11:15
45						
11:00						
15		【MOVE BODY】 DANCE30 11:10〜11:40 今井 薫 予約				
30	【MOVE BODY】 POWER45 11:20〜12:05 大崎 冬三香 予約 アップデート					
45		アクティブ ストレッチ 11:55〜12:25 小西 満利奈 予約				
12:00						
15						
30						
45	オリジナル エアロ60 〜Satomiスペシャル☆〜 12:30〜13:30 Satomi 予約	HULA HULA 12:45〜13:30 藤岡 真由 予約		NEW Ageless Train20 12:40〜13:00 小西 満利奈		
13:00				Ageless Martial20 13:10〜13:30 小西 満利奈 アップデート		
15					アクア サーキット45 13:25〜14:10 滝澤 由久子	
30						
45						
14:00	BAILA BAILA45 13:50〜14:35 藤岡 真由 予約	アロマヒーリング ストレッチ45 13:50〜14:35 Satomi 予約				
15						
30						
45						
15:00						
15						
30						
45	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				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			キッズスイミング 17:30〜18:30
18:00						
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			キッズスイミング 18:30〜19:30

【オリジナルエアロ60 〜Satomiスペシャル☆〜】 12:30〜13:30

Satomiインストラクターによる特別レッスンです!

日頃の感謝を込めて一時間に拡大しました!

皆さんで楽しみましょう!

藤沢

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	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15	【MOVE BODY】 DANCE45 10:00〜10:45 千亜輝 予約	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 9:55〜10:40 Mayumi 予約	
30			
45			
11:00			
15	ZUMBA 11:00〜11:45 千亜輝 予約	アロマヒーリング ストレッチ30 11:00〜11:30 Mayumi 予約	
30			
45			
12:00			
15		POWER FLOW PILATES30 11:50〜12:20 Mayumi 予約	
30	【MOVE BODY】 POWER45 12:10〜12:55 太田 龍伍 予約 アップデート		
45		カラダほぐす YOGA45 12:40〜13:25 潮見 裕子 予約	
13:00			
15	太極拳60 13:15〜14:15 山田 信子 予約		ウォーク&ジョグ30 13:30〜14:00 藏本 洋美
30		【MOVE BODY】 CONDITION45 13:45〜14:30 潮見 裕子 予約 アップデート	
45			
14:00			
15			アクア ダンス45 14:10〜14:55 藏本 洋美
30			
45			
15:00	ノンストップ BAILA BAILA60 14:35〜15:35 今井 薫 予約	【有料イベント】 ラクに・長く走るための講座 〜藤沢市民マラソン挑戦者必見〜 15:00〜16:00 和田 有稀奈 有料	
15			
30			
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:55〜16:40 今井 薫 予約		
16:00			
15			
30			
45			
17:00			
15			
30			
45			
18:00			
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。

【有料イベント】ラクに・長く走るための講座

担当:和田 有稀奈

料金:会員2,500円(税込)・会員外3,500円(税込)

予約制　定員10名

「膝が痛くて走れない」「走り始めると膝が心配」という方も必見!

膝痛の原因と対策を学び、写真撮影で動きの変化も確認できます。

走りたい気持ちを諦めないための60分。

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。