

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

[illegible]

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。

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

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6日(火) [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

川口				王子		イオンモール川口				
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。 VV …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	■エアロ1 9:50～10:30 飯山 大輔 予約									15
30										30
45										45
11:00										11:00
15	■BASE WALK45 11:00～11:45 北本 啓祐 予約				ヒーリング ストレッチ45 10:45～11:30 飯山 大輔 予約		【有料】 アクアダンス 基本動作の 習得クラス 9:45～10:15 大島 美帆 有料 予約			15
30										30
45										45
12:00										12:00
15	HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 12:00～12:45 北本 啓祐 予約				Punch'n Kick20 11:55～12:15 南雲 武烈 予約		アクアミット +F 30 10:30～11:00 大島 美帆 予約			15
30										30
45										45
13:00										13:00
15	【MOVE BODY】 POWER45 13:05～13:50 安形 直樹 予約				HULA HULA 13:00～13:45 今村 裕子 予約		アクア ダンス45 11:10～11:55 大島 美帆 予約			15
30	アップデート									30
45										45
14:00										14:00
15	【MOVE BODY】 SHAPE45 14:10～14:55 安形 直樹 青木 翔太 予約				【無料体験会】 Night Stretch ～究極の脱力へ誘う～ 14:05～15:05		ステップアップ スイム 12:20～12:50 川岸 直生 有料 予約			15
30										30
45										45
15:00	W 予約									15:00
15										15
30	【MOVE BODY】 FIGHT45 15:15～16:00 安形 直樹 青木 翔太 予約				【MOVE BODY】 DANCE45 15:20～16:05 島田 美映 予約					30
45										45
16:00	W 予約									16:00
15										15
30										30
45	■ヨガ45 16:20～17:05 島田 美映 予約									45
17:00										17:00
15										15
30										30
45										45
18:00										18:00
15										15
30										30
45										45
19:00	■久保田サークルオリジナルエアロ / 料金:880円 / 定員:28名 ■アクアダンス基本動作の習得クラス / 料金:1,650円 / 定員:6名 ■ステップアップスイム / 料金:380円 / 定員:10名 ■はじめて四泳法 / 料金:1,870円 / 定員:10名 【MOVE BODY】SHAPE45と 【MOVE BODY】FIGHT45 について 予約検索インストラクター名は『安形 直樹』となります。 【無料体験会】 Night Stretch ～究極の脱力へ誘う～ 6月導入予定の新ペアストレッチ商品を先行で体験いただけます。 詳細は館内POPをご確認下さい。 ご予約はフロントまで。(4/29(火) 受付開始)									19:00
休館日										
YOGA45 ～祝日イベント 黄金ルート・頭&股関節編～ Aスタジオ 10:25～11:10 誰にでも出来るアーユルヴェーダのセルフマッサージで頭痛、めまい、むくみもスッキリ! 【MOVE BODY】DANCE60 ～祝日スペシャル! 偶数曲解説～ Bスタジオ 11:25～12:25 偶数ダンスを詳しく解説していきますよ! 時間も60分に拡大!										

5月6日(火) [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

	下井草			田無				大泉学園			武蔵藤沢			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	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スタジオ	Bスタジオ	プールA	
09:00														09:00
15														15
30														30
45														45
10:00			キッズ 短期水泳教室 9:30~10:15											10:00
15	(MOVE BODY) POWER30 10:00~10:30 日高 愛 [予約] [アップデート]	はじめて ジャズダンス 10:15~10:45 茂田 篤子 [予約]												15
30														30
45														45
11:00	(MOVE BODY) FIGHT60 ~バックナンバ~ 10:45~11:45 日高 愛 [予約]	茂田Style ジャズダンス 11:00~12:00 茂田 篤子 [予約]	ベビースイミング ビギナー・アドバンス 10:30~11:15											11:00
15														15
30														30
45														45
12:00														12:00
15														15
30	BASE WALK45 12:05~12:50 安倍 浩子 [予約]	(MOVE BODY) DANCE45 12:15~13:00 近谷 香月 [予約]												30
45														45
13:00														13:00
15														15
30	ZUMBA 13:10~13:55 安倍 浩子 [予約]	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:20~14:05 近谷 香月 [予約]	アクアミット +F 30 13:20~13:50 淵 [有料]											30
45														45
14:00														14:00
15														15
30														30
45														45
15:00														15:00
15														15
30														30
45	エアロ2 14:10~15:00 相原 萌絵 [予約]	アロマヒーリング ストレッチ45 14:25~15:10 日高 愛 [予約]	アクア ダンス30 14:00~14:30 淵 [有料]											45
16:00														16:00
15														15
30														30
45														45
17:00	相原style ステップ60 15:15~16:15 相原 萌絵 [有料] [予約]	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
15														15
30														30
45														45
17:00	ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ウィーナス60 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														15
30														30
45														45
18:00														18:00
15														15
30														30
45														45
19:00														19:00
	■MOVEBODY FIGHT60 日高愛と60分のGWスペシャルFIGHT! バックナンバーも含めて60分間で たくさん汗をかきましょう! ■Moe Style ステップ 参加料金:880円 いつものレッスンよりも15分プラス してたっぷり汗をかいていきます! 相原インストラクターオリジナルコリオ も楽しみください!!			■【イベント】HULA HULA60 ~Puamana~ 【11:05~12:05 Bスタジオ 担当:早川 いずみ 定員:40名】 バックナンバ~vol.14の曲を踊ります。 マウイ島/ハワイに作者のファーデン・ファミリーが暮らした家がありました。 歌のタイトル「Puamana」はその家の事を意味しています。子供たちが 1本ずつ育ててい Yayしの木が風にそよぎ、様々な花の香りに包まれた、 喜びと愛に満ちた素敵な家だったようです。 そんな幸せな家族の歌を踊ります。 踊った事がある方も初めて踊る方も一緒に踊りましょう♪ ■【MOVE BODY】 SHAPE45 ~SHAPE+バックナンバ~コラボ!~ 【14:15~15:00 Aスタジオ 担当:Fujiko・大城 健太 定員:44名】 2人による田無初のコラボ! 過去にやった懐かしい動きから楽しめるように 2人のインストラクターで盛り上げていきます!				◆12:25~12:55 『SPARTAN CIRCUIT30』 担当:ガインストラクター 4月から導入の新レッスン!! 普段は夜に実施しているレッスンを特別に昼間の 時間に開催します! 普段使用しないアイテムを使いながら、実際の レースを模した種目で、全身の筋力アップ&シェイ プアップを目指します!						

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。