

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

| 綾瀬                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 新小岩   |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------|--|
| Aスタジオ                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Bスタジオ                                                        | ジム                                   | プール                                                     |       |  |
| 09:00                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 09:00 |  |
| 15                                                                                                                                                                             | <div><div><div><div><div></div><div>どなたでもご参加いただけます。<br/>強度を調整しながらお楽しみください。</div><div></div><div>該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</div></div><div><div>NEW</div><div>…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</div><div></div><div>…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。</div></div></div><div><div><div></div><div>…予約が必要なクラスです。</div><div></div><div>…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。</div><div></div><div>…インストラクター2名で皆様をサポートします。</div><div></div><div>…店舗オリジナルのレッスンです。</div><div></div><div>…振付や音楽が更新されたプログラムです。</div></div></div></div></div> |                                                              |                                      |                                                         | 15    |  |
| 30                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 30    |  |
| 45                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 45    |  |
| 10:00                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 10:00 |  |
| 15                                                                                                                                                                             | エアロ1<br>10:00～10:40<br>金親 佐知子<br>予約                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ヨガ45<br>10:00～10:45<br>Asami<br>予約                           |                                      |                                                         | 15    |  |
| 30                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 30    |  |
| 45                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 45    |  |
| 11:00                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 11:00 |  |
| 15                                                                                                                                                                             | エアロ2<br>11:00～11:50<br>金親 佐知子<br>予約                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 【イベント】<br>MOVE BODY<br>DANCE60<br>11:05～12:05<br>Asami<br>予約 | 限界HUKKIN<br>11:00～11:15              |                                                         | 15    |  |
| 30                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              | スタートFit<br>～ヒップアップ～20<br>11:20～11:40 | スイミング60<br>チャレンジ<br>11:20～12:20<br>菊池 未紗                | 30    |  |
| 45                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 45    |  |
| 12:00                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 12:00 |  |
| 15                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 15    |  |
| 30                                                                                                                                                                             | カラダほぐす<br>YOGA45<br>12:10～12:55<br>金親 佐知子<br>予約                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ラテンダンス<br>12:20～13:05<br>Asami<br>予約                         |                                      |                                                         | 30    |  |
| 45                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      | アクア<br>ダンス30<br>12:35～13:05<br>小笠原 梨乃                   | 45    |  |
| 13:00                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 有料                                                           |                                      |                                                         | 13:00 |  |
| 15                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 15    |  |
| 30                                                                                                                                                                             | ベリーダンス<br>フィットネス<br>13:15～14:00<br>高橋 優子<br>予約                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 【MOVE BODY】<br>CONDITION30<br>13:20～13:50<br>隅田 佐知子<br>予約    |                                      | アクア<br>オリジナル30<br>～アクアダンスマスター～<br>13:15～13:45<br>小笠原 梨乃 | 30    |  |
| 45                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              | アップデート                               |                                                         | 45    |  |
| 14:00                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 14:00 |  |
| 15                                                                                                                                                                             | 【イベント】<br>オリジナル<br>ピラティス<br>14:20～15:20<br>高橋 優子<br>予約                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | NEW<br>SPARTAN<br>CIRCUIT20<br>14:10～14:30<br>隅田 佐知子<br>予約   |                                      |                                                         | 15    |  |
| 30                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 30    |  |
| 45                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SPARTAN<br>CIRCUIT20<br>14:40～15:00<br>隅田 佐知子<br>NEW<br>予約   |                                      |                                                         | 45    |  |
| 15:00                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 15:00 |  |
| 15                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 15    |  |
| 30                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 30    |  |
| 45                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 45    |  |
| 16:00                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | キッズ<br>体育のミカタ<br>キッズ<br>15:30～16:30                          |                                      | キッズスイミング<br>15:30～16:30                                 | 16:00 |  |
| 15                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 15    |  |
| 30                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 30    |  |
| 45                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 45    |  |
| 17:00                                                                                                                                                                          | ジャイアンツ<br>ウィーナス<br>ダンススクール<br>リトル<br>ウィーナス60<br>16:30～17:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅠ<br>16:30～17:30                        |                                      | キッズスイミング<br>16:30～17:30                                 | 17:00 |  |
| 15                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 15    |  |
| 30                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 30    |  |
| 45                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 45    |  |
| 18:00                                                                                                                                                                          | ジャイアンツ<br>ウィーナス<br>ダンススクール<br>リトル<br>ウィーナス60<br>17:30～18:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | キッズ<br>体育のミカタ<br>ジュニアⅡ<br>17:30～18:30                        |                                      | キッズスイミング<br>17:30～18:30                                 | 18:00 |  |
| 15                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 15    |  |
| 30                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 30    |  |
| 45                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         | 45    |  |
| 19:00                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      | キッズスイミング<br>18:30～19:30                                 | 19:00 |  |
|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         |       |  |
| 【イベント・有料スクール情報】<br>11:05～12:05<br>【イベント】MOVE BODY DANCE60（定員49名）担当:Asami<br>45分レッスンの内容に加えて、詳しく解説しながら行います！<br>一緒に踊りこみましょう！<br>12:20～13:05<br>【有料】ラテンダンス（定員49名）担当:Asami 税込1,100円 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                      |                                                         |       |  |

|       |       |
|-------|-------|
| 休館日   | 09:00 |
|       | 15    |
|       | 30    |
|       | 45    |
|       | 10:00 |
|       | 15    |
|       | 30    |
|       | 45    |
|       | 11:00 |
|       | 15    |
|       | 30    |
|       | 45    |
|       | 12:00 |
|       | 15    |
|       | 30    |
|       | 45    |
|       | 13:00 |
|       | 15    |
|       | 30    |
| 45    |       |
| 14:00 |       |
| 15    |       |
| 30    |       |
| 45    |       |
| 15:00 |       |
| 15    |       |
| 30    |       |
| 45    |       |
| 16:00 |       |
| 15    |       |
| 30    |       |
| 45    |       |
| 17:00 |       |
| 15    |       |
| 30    |       |
| 45    |       |
| 18:00 |       |
| 15    |       |
| 30    |       |
| 45    |       |
| 19:00 |       |

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

| 瑞江    |  | 船橋                                                                                                                                                                                                   |       |       |      |     | 南行徳                                                                                                   |       |    |      |      |
|-------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|------|------|
|       |  | Aスタジオ                                                                                                                                                                                                | Bスタジオ | Cスタジオ | ガレージ | プール | 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    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 30    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 45    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 11:00 |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 15    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 30    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 45    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 12:00 |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 15    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 30    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 45    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 13:00 |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 15    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 30    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 45    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 14:00 |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 15    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 30    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 45    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 15:00 |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 15    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 30    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 45    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 16:00 |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 15    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 30    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 45    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 17:00 |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 15    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 30    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 45    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 18:00 |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 15    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 30    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 45    |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 19:00 |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
| 休館日   |  | <div>■エアロ1.5<br/>朝なので走りませんよ! たくさんのご参加お待ちしております☆</div> <div>■オリジナルマーシャル45<br/>RENによるみんなの為の激アツマーシャル!! Aスタジオでお待ちしております!!</div> <div>■MB SHAPE ~ALL/バックナンバー~<br/>終わって見たら下半身が.....(笑) 歩いて帰れます様に....</div> |       |       |      |     | <div>※イベントレッスン情報※</div> <div>■はじめての方のエアロビクス<br/>担当:小林 亮子</div> <div>各イベントレッスンの詳細は館内POPをご確認ください。</div> |       |    |      |      |
|       |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
|       |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
|       |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
|       |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
|       |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
|       |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
|       |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
|       |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
|       |  |                                                                                                                                                                                                      |       |       |      |     |                                                                                                       |       |    |      |      |
|       |  | 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。