

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

蒲田				川崎				宮崎台				宮前平			
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	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	アリーナスタジオ (Aスタジオ)	スタジオ (Bスタジオ)	ジム	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。 NEW 新しきプログラムです。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、入金が必須です。 予約 予約が必要なクラスです。 整理券 整理券をお取り致します。お一人様一枚とさせていただきます。 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。														
30															15
45															30
10:00															45
15															10:00
30															15
45															30
11:00															45
15															11:00
30															15
45															30
12:00															45
15															12:00
30															15
45															30
13:00															45
15															13:00
30															15
45															30
14:00															45
15															14:00
30															15
45															30
15:00															45
15															15:00
30															15
45															30
16:00															45
15															16:00
30															15
45															30
17:00															45
15															17:00
30															15
45															30
18:00															45
15															18:00
30															15
45															30
19:00															45
19:00															
◇レッスン予約◇ 4月29日(火)より随時開始です。												■イベント盛りだくさんday★ ※各WEB予約 ベリータンダンスフィットネス、MOVEBODY CONDITION、 骨盤リズムダイエット、パレエ! この4つのレッスンを60分の特別バージョンでお届け します♪ じっくりゆっくりリフレッシュするのもよし、パワフルに動いて 楽しむのもよし。 みんなと一緒にレッスンをエンジョイ♪ ぜひお楽しみください!			
■イベントレッスン■ ・エアロ1.5 (11:10 Bスタジオ) 担当:MIYUKICHI 定員:40名 初級から、習得したい方は、お気軽にご参加下さい。 ・七変化エアロ60 ~差し込みMagic★~ (12:20 Aスタジオ) 担当:村瀬 裕太郎 定員:50名 裕太郎Magic! たった1つ動きましょ! ・ダイエッタックア (12:45 プール) 担当:MIYUKICHI アクアダンスを通して、ダイエツしたい体の部分を 動かし、シェイプアップ! のびのびに動きましょ、意識する ことで効果が発揮されます。				■【有料】パーティカルステップ60 ~中級バージョン~ 11:05~12:05 担当:長谷川 昌美 定員:42名 料金:1,100円(税込) ※予約完了後、フロントでお支払いください。 縦置きステップで実施いたします! この機会にご参加ください。 ■【MOVE BODY】FIGHT45 ~バックナンパーMIX~ 12:25~13:10 担当:平野 莉子 バックナンパー含む、FIGHTを楽しむクラスです。 ■【有料】イシュタヨガスクール 14:00~15:00 担当:森田 昌治 定員:25名 料金:1,650円(税込) ※予約完了後、券売機またはフロントでお支払いください。 いつもは夜にしかやらないこのレッスン! ぜひこの機会にご参加ください。				■【MOVE BODY】FIGHT60 ~バックナンパーミックス~ 担当:堀川 恵梨・横瀬 市佳 4月にFIGHTデビューをした横瀬MB-1ファイナリスト堀川 によるバックナンパー&現行ナンバーを盛り合わせてクラスを実施し ます。一緒に滝汗を流しましょう! ■連休疲れ解消ヨガ ~自分を癒す~ 担当:大塚ナミ 丁寧に呼吸しながらヨガのポーズを行います。 コアの引き締めを感じたり、コリハリが緩み通りを感ぜたり! カラダとココロを癒す時間をしましょう。 ■FIA体力測定会 価格:500円(税込) 定員:10名 アナタの身体年齢は何歳?? 普段のトレーニングの成果を発揮を測定してみませんか? 予約方法:4/29(火) 9:30~ フロント・お電話にてご予約可 です。				■SPARTAN CIRCUIT30 定員:32名 ※WEB予約 世界40カ国で年間170レース以上開催されている、 米国発、世界最高峰かつ最大級の障害物レース「SPARTAN RACE」をモチーフにしたサーキット形式でおこなう総合的 な体力向上プログラムです! 『レース経験者や出場予定の方はもちろん、未経験者にも、 このプログラムをきっかけにレース出場という目標をもつ ことでよりトレーニングを楽しんでいただきたい!』 そんな想いも込められた「SPARTAN CIRCUIT」。 マイペースに、ちょっとした時間で、タイパよく、総合的に 体力向上したい方におススメです!			
■【有料】レッスンイベント■ ・エアロ2 スペシャル70 ~High Energy~ (13:40 Aスタジオ) 担当:村瀬 裕太郎 定員:50名 料金:1,100円(税込) 裕太郎High!にならましょ♪ 70分たっぷり楽しましょ♪															

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

鴨居				横浜	鶴見				
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
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。				

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。

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

二俣川						藤沢						
09:00		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA	プールB	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。 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。 アクト …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	【イベント】 ノンストップ BAILA BAILA75 9:50～11:05 渡辺 藤美恵 奈良 夢	健康エール 30 9:50～10:20 小西 満利奈			有料	予約	10:00					
15					楽しく浮かんで ～浮かぶ&呼吸～ 9:50～10:20 南雲 和彦		15					
30					4泳法入門 10:25～10:55 南雲 和彦		30					
45			シェイピング20 10:40～11:00 白瀬 真梨				45					
11:00	W						11:00					
15							15					
30					初中級 スイムスクール 11:00～12:00 南雲 和彦		30					
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:25～12:10 めり	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 11:25～12:10 Mayumi			有料	予約	45					
12:00							12:00					
15							15					
30					ウォーク& ジョグ30 12:15～12:45 中村 文保		30					
45	【MOVE BODY】 POWER45 12:30～13:15 大崎 冬三香	NEW MAT PILATES45 12:30～13:15 Mayumi			アクア ダンス30 12:50～13:20 中村 文保		45					
13:00							13:00					
15							15					
30	アップデート						30					
45	MOVE BODY SHAPE ☆しらなみデビュー☆ 13:35～14:20 白瀬 真梨 富田 志歩				アクア パワーダンス ～グロブ編～ 13:30～14:00 中村 文保		45					
14:00	W				有料		14:00					
15							15					
30					スイム ドリル60 14:15～15:15 江波 久美子		30					
45	【MOVE BODY】 FIGHT45 14:35～15:20 増田 裕仁				予約		45					
15:00							15:00					
15							15					
30							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	45					
16:00							16:00					
15							15					
30							30					
45		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズバレエ キッズ 16:30～17:30			キッズスイミング 16:30～17:30	45					
17:00							17:00					
15							15					
30							30					
45							45					
18:00		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズバレエ 17:30～18:30			キッズスイミング 17:30～18:30	18:00					
15							15					
30							30					
45							45					
19:00			キッズバレエ 18:30～19:30			キッズスイミング 18:30～19:30	19:00					
◆【ノンストップBAILA BAILA75】 奈良 夢IR・渡辺 藤美恵IR 2025年 LOOK BACK BAILA BAILA にちなんで、vol.10～18,今年踊っているvol.34,35、トータル17曲お届けします! ◆【MOVE BODY SHAPE45 ☆白瀬デビュー☆】 白瀬 真梨IR・富田 志歩IR 白瀬IRが遂に MOVE BODY SHAPE デビューすることになりました! 緊張のレッスンを富田IRとのデコボココンビで行います! 是非ご参加お待ちしております! ◆【アクアパワーダンス30】 中村 文保IR 水の抵抗をダイレクトに伝える、シリコングロブを使用してアクアダンスを行います。有酸素運動と筋コンを同時に行い運動効果を 高めます! 皆さまのご参加を心よりお待ちしております! ※定員10名 料金1,100円(税込) 詳細は館内POPをご確認ください。												

休 館 日	09:00	09:00
	15	15
	30	30
	45	45
	10:00	10:00
	15	15
	30	30
	45	45
	11:00	11:00
	15	15
	30	30
	45	45
	12:00	12:00
	15	15
	30	30
	45	45
	13:00	13:00
	15	15
	30	30
45	45	
14:00	14:00	
15	15	
30	30	
45	45	
15:00	15:00	
15	15	
30	30	
45	45	
16:00	16:00	
15	15	
30	30	
45	45	
17:00	17:00	
15	15	
30	30	
45	45	
18:00	18:00	
15	15	
30	30	
45	45	
19:00	19:00	

休館日

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。