

10月12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

	明大前			三軒茶屋				五反田					
	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①	プール	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				【感謝祭イベント】 はじめて ピククルボール 9:45～10:15 予約							10:00		
15	ヒーリングストレッチ30 10:05～10:35 堀平 もえり 予約	やさしい バレエ 10:00～10:45 山門 純子 予約			JAZZ HIPHOP 10:00～10:45 MIKIMIKI 予約						15		
30		【有料】 カラダ調整ストレッチ 10:15～10:45 小倉 敬子 有料									30		
45											45		
11:00											11:00		
15	【MOVE BODY】 FIGHT45 10:55～11:40 堀平 もえり 杉本 夢来 予約	【有料】 バレエ スクール60 11:00～12:00 山門 純子 予約		カラダほぐす YOGA45 10:35～11:20 百瀬 容子 予約							15		
30					【有料】 ダンスの基礎を学ぼう！ ～アイソレーション強化～ 10:55～11:40 MIKIMIKI 有料 予約	【感謝祭イベント】 スポーツ 縁日 11:00～12:00		ストレッチアクア30 11:00～11:30 栗山 秀一	太極剣45 9:15～10:00 平畑 浩敬 予約		30		
45											45		
12:00											12:00		
15	MOVE BODY POWER60 12:00～13:00 今淳一 上田 航 予約				BASE WALK45 11:40～12:25 百瀬 容子 予約						15		
30		【MOVE BODY】 DANCE45 12:20～13:05 杉本 夢来 予約			【MOVE BODY】 POWER30 12:00～12:30 今井 優子 予約						30		
45											45		
13:00											13:00		
15											15		
30											30		
45	【ピククルボール】 ルール説明 13:30～14:00	エアロ1 13:30～14:10 新村 卓也 予約									45		
14:00											14:00		
15	【ピククルボール】 基本練習 14:00～15:00										15		
30		カラダほぐす YOGA45 14:25～15:10 新村 卓也 予約									30		
45											45		
15:00											15:00		
15	【ピククルボール】 実践編 15:00～16:00										15		
30											30		
45											45		
16:00											16:00		
15	【ピククルボール】 試合形式① 16:00～17:00 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:20～17:05 安倍 浩子 予約									15		
30											30		
45											45		
17:00											17:00		
15	【ピククルボール】 試合形式② 17:00～18:00 予約										15		
30											30		
45											45		
18:00											18:00		
15	■10:55～11:40 【MOVE BODY】 FIGHT45 バックナンバード込みの45分を、モエリとユラの二人でパワフルにお届け！			【10月12日(月祝)スタート！2026TIPNESS感謝祭】 イベント盛りだくさんで皆様をお待ちしております。 【おすすめレッスン紹介】 ・13:45～14:45/Aスタジオ 【感謝祭イベント】 MOVE BODY DANCE60 ～感謝を込めてVer.11+a～ 担当:奈良 夢 10月アップデートの内容と盛り上がること間違いなしのナンバーをセレクトして踊りつくす60分です！ぜひお越しください！ ・14:00～14:50/プール 【有料イベント】～超初心者向け～泳ぎ方の基礎(クロール) 担当:松本 弥生 【料金】会員様:2,750円/非会員様:3,080円 ・15:00～16:00/プール 【有料イベント】～マスタース向け～大会前のスイムトレーニング 担当:松本 弥生 【料金】会員様:3,300円/非会員様:3,630円 2012年ロンドン五輪、2016年里約デジャネイロ五輪に出場した経歴を持つ、松本弥生による特別レッスンです。 この機会に、ぜひワンランク上のスイムレッスンをご体感ください！ イベントレッスン(有料・無料)の詳細は、館内の掲示物もしくは、iTIPNESSお知らせメールをご覧ください ～有料レッスンご予約・お支払いについて～ ご予約は10月5日(月)より、iTIPNESSレッスン予約サービスにて、レッスン終了時刻10分後の時間からお取りいただけます。 お支払いは、ご予約時にWEB決済をさせていただくか、9月28日(月)以降予約WEBチケットをご購入ください。									15
30											30		
45											45		
19:00	■12:00～13:00 MOVE BODY POWER60 “筋肉は裏切らない”がモットーな男2人によるパワーを60分でお届け！NEW FACEによる、効かすポイントのレクチャーがあるかも！？笑 ■13:30～【ピククルボール】 ルール説明→基本練習→実践とステップを踏んでピククルボールに触れて楽しもう！ 途中参加、退出も可能ですので、お気軽にご参加ください！ ■16:00～、17:00～ 【ピククルボール】試合形式①、② ・定員:10名 ・予約者優先(ご予約はiTIPNESSにて承ります) ・未予約の方は、15:00、16:00より整理券をスタジオ前で配布 ・①、②両方参加はご遠慮ください										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。

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版もしくは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。