

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

新小岩					
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		
				09:00	
 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)				15 30 45	
基礎DAN!30 9:55～10:25 小川 奈津美	ベビーイベント 10:15～11:45	TRX フローストレッチ 11:00～11:20		10:00	
予約				15 30 45	
【MOVE BODY】 DANCE30 10:40～11:10 矢原 愛梨 予約 アップデート				11:00	
【MOVE BODY】 FIGHT45 11:25～12:10 矢原 愛梨 予約 アップデート				TRX オールワークアウト 11:25～11:45	15 30 45
					12:00
【MOVE BODY】 POWER30 12:25～12:55 原田 佳代子 予約	アロマヒーリング ストレッチ45 12:05～12:50 吉中 尚美 予約			15 30 45 13:00	
スタジオ発表会 準備 13:00～14:00	Ageless Mobi30 13:05～13:35 矢原 愛梨	発表会出演者 準備エリア 14:00～15:00	【MOVE BODY】 AQUA30 13:20～13:50 原田 佳代子	15 30 45	
	NEW Ageless Train30 13:45～14:15 安田 梨穂			14:00	
スタジオ発表会 リハーサル 14:00～15:00	Ageless Martial30 14:20～14:50 岩橋 未紀			15 30 45	
				15:00	
スタジオ発表会 15:00～18:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30	15 30 45	
				16:00	
	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 キッズスイマー 16:30～17:30	15 30 45	
				17:00	
	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 キッズスイマー 17:30～18:30	15 30 45	
				18:00	
		キッズスイミング キッズスイマー 18:30～19:30	15 30 45		
			19:00		
☐ どなたでもご参加いただけます。 初級者を講師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。 ☒ 新規・新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 ☐ 有料のプログラムレッスンです。前送金のお申込み、ご入金が必要です。 [先着] 予約が必要なクラスです。 [後着] 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。  イベントスタッフへ之名で研修をサポートします。 [22分] 各課オリジナルのレッスんです。 [22分] 受付や係業が変更されたプログラムです。					
★★★スタジオ発表会★★★ 15:00～ Aスタジオ 年に1回行われる新小岩店オリジナルスタジオ発表会です! 観覧無料ですので、どなたでもお気軽にお越しください。 10/12は 【MOVE BODY】シリーズ、Agelessシリーズも盛りだくさんです!! 是非今回の祝日もお楽しみください!!					

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。

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

	瑞江					船橋					南行徳				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ	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	プールA	プールB	
09:00															09:00
15															15
30															30
45															45
10:00															10:00
15															15
30															30
45	カラダほぐす YOGA45 10:25~11:10 高梨 友輔	ステップ1 10:25~11:05 井手 直樹		ベビースイミング 45 10:15~11:00							ワクワク! ドキドキ!! エアロ60 10:00~11:00 飯山 大輔 喜多 智大	太極拳45 10:10~10:55 小林 謙一			45
11:00											W				11:00
15															15
30															30
45	★感謝祭イベント★ 40×40 WORKOUT 11:35~12:15	エアロ1 11:25~12:05 井手 直樹													45
12:00															12:00
15															15
30															30
45															45
13:00	(MOVE BODY) POWER60 ～感謝祭SP～ 12:40~13:40 宮前 遼也 高梨 友輔 吉塚 大輝	アロマヒーリング ストレッチ30 12:25~12:55 井手 直樹													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

★ティップネス創立40周年創業祭★
レッスン担当者総出のイベントレッスン多数!!
また、ジムエリアでは40周年に絡めた瑞江店オリジナルイベントも開催いたします!!
年に一度のイベントDAYをお楽しみください!!
イベント詳細につきましては館内掲示のPOPをご覧ください。
皆様のご来館、スタッフ一同心よりお待ちしております。

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。

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

	木場						蘇我				太田			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	キッズプール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
09:00														09:00
15														15
30														30
45														45
10:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 9:40~10:40 松尾 昇平	骨盤リズム ダイエット45 9:40~10:25 SAE		セラピーボール 9:30~10:30 鈴木 まり子										10:00
15														15
30														30
45														45
11:00		ベリーダンス フィットネス 10:40~11:25 SAE			ベビースイミング 45 10:30~11:15									11:00
15														15
30														30
45														45
12:00	【有料】 パレエスクール 105 11:00~12:45 柴田 真奈美	【MOVE BODY】 FIGHT45 11:45~12:30 大谷 知加	【新サービス】 動きカルテ 体験会 11:00~12:00	【HOTLUX】 脂肪燃焼 ヨガ 11:00~12:00 鈴木 まり子			【イベント】 個別 フォームチェック クラス ~フィン~ 10:10~11:25 齊藤 路恵							12:00
15														15
30														30
45														45
13:00														13:00
15														15
30	【MOVE BODY】 DANCE60 13:00~14:00 金子 内香 西川 真理	【有料】 オリジナル 中上級 エアロ60 12:50~13:50 大谷 知加	【感謝祭イベント】 HOTLUX 無料開放 12:30~13:30											30
45														45
14:00														14:00
15														15
30														30
45	【MOVE BODY】 POWER45 14:20~15:05 嶋田 哲也	親子 コーディネーション 体験 14:10~14:55		マグマヨーガ 骨盤調整 14:00~15:00 内田 崇子										45
15:00														15:00
15														15
30														30
45														45
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズチアダンス キッズ 15:30~16:30	【新サービス】 動きカルテ 体験会 15:30~16:30	【HOTLUX】 インナー ビューティー ヨガ ~アクティブ・レスト~ 15:30~16:30 三木田 和香奈	キッズスイミング 15:30~16:30		キッズチアダンス キッズ 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 キッズスイマー 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														15
30														30
45														45
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズチアダンス ジュニア 16:30~17:30		【HOTLUX】 インナー ビューティー ヨガ ~Self care~ 17:00~18:00 三木田 和香奈	キッズスイミング 16:30~17:30		キッズチアダンス ジュニア 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 ジュニアスイマーⅠ 16:30~17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30		キッズスイミング 16:30~17:30	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	キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30~18:30			キッズスイミング 17:30~18:30		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		キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30		キッズスイミング 17:30~18:30	18:00
15														15
30														30
45														45
19:00														19:00
	■【有料】 個別フォームチェッククラス ~フィン~ 定員/10名 料金/¥2,200(税込) 拡大バージョンで楽しみましょう!!													
	■【有料】 パレエスクール 105 定員/45名 料金/¥2,310(税込) パレレッスンが好きな方もセンターが好きな方も、絶賛お待ちしております♪													
	■【有料】 オリジナル中上級エアロ60 定員/34名 料金/¥1,100(税込) ダイナミックなフットパターンで身体の自然な動きの心地よさを感じながら心拍もしっかりと上げていきます。													
	■【新サービス】 動きカルテ体験会 新サービス! 動きカルテの測定・説明、トレーニングの相談、エクササイズのご案内など♪ 動きの癖などを見つけて、トレーニングの質も高めていきましょう!!													
	■ 殖葉式サーキット リニューアル後、導入されたリグを使用して『ぶら下がる・押す・引く・体を支える』など、 サーキット形式で楽しくトレーニングします!													
	■【HOTLUX】 インナービューティーヨガ ~アクティブ・レスト~ 定員/20名 「ポーズ×呼吸×音楽の融合」本来の快活さ、元気を取り戻すことを目指していくクラスです。 呼吸とポーズを連動させるフロースタイルで進めます。													
							★感謝祭特別レッスン! Aスタジオ 【MOVE BODY】 POWER60 ~感謝祭スペシャル~ 11:30~12:30 担当 石渡 崇佑 Bスタジオ 【MOVE BODY】 FIGHT60 ~感謝祭スペシャル~ 13:55~14:55 担当 石渡 崇佑 ★はじめての方におすすめ 【ピクルボール】 10:15~11:15 担当 ジムスタッフ 感謝祭初日に特別プログラムをご用意いたしました。奮ってご参加ください! プログラムの詳細は、館内開出物をご覧ください。							
											★感謝祭【MOVE BODY】シリーズ★ POWER & SHAPE 12:40~13:40 定員50名 CONDITION45 12:50~13:35 定員40名 FIGHT60 14:00~15:00 定員55名 10月12日はいつもと味違う MOVE BODY! インストラクター2~3名によるスペシャルレッスンを開催します! 音楽に合わせて、みんなで楽しくMOVE! 一人では味わえない一体感と、複数インストラクターならではの盛り上がりを感じてください!! 初めての方も、いつもご参加いただいている方も大歓迎! この日だけの特別な MOVE BODY を一緒に 思いっきり楽しみましょう!! 皆さまのご参加をお待ちしています!			

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。