

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

	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	ジム芝生	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																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
■ レッスン予約〆 10月5日(月)より開始します。 ■ イベントレッスン ・【MOVE BODY】POWER&SHAPE60 (13:45～14:45) 担当:松本 純太郎 POWERのレーンで音楽に合わせて楽しくエクササイズ。有酸素運動と筋トレの両方を取り入れたプログラム。初心者から上級者まで参加可。 ・【イベント】SPARTAN CIRCUIT30 (15:00～15:30) 担当:松本 純太郎 世界一難しいと言われる「SPARTAN RACE」をぶちかためたトレーニング。SPARTAN RACEのイメージで、自分自身の限界を突破しよう。 ・【初心者向けII】ビッカルボール練習会 (16:45～17:45) 定員:25名 料金:1,000円(税込) ヒーター代:1,000円(税込) ビッカルボールの練習会。初心者から上級者まで参加可。ビッカルボールの練習会。初心者から上級者まで参加可。 ・【感謝祭イベント】ビッカルボール大会 (18:00～19:30) 定員:25名 料金:1,000円(税込) ヒーター代:1,000円(税込) ビッカルボールの大会。初心者から上級者まで参加可。ビッカルボールの大会。初心者から上級者まで参加可。 ■ 支配人カフェ 11:00～14:00 担当:中野 千鶴 2Fラウンジにて支配人牛乳がコーヒーとお菓子のあそびで皆様をお待ちしております。たくさんお話ししましょう。 ■ 【有料】プロが教える社交ダンス～基礎編ロングバージョン～ 11:55～12:55 担当:山田 達 定員:50名 料金:880円(税込) ※予約完了後、フロントにてお支払いください。 本物の社交ダンスの楽しさを伝える基礎編ロングバージョン。ダンスシューズまたは通常のシューズで参加可。 ■ Ageless Train30 13:15～13:45 担当:松本 純太郎 中込 夕夏 子 13:15～13:45 担当:松本 純太郎 中込 夕夏 子 ■ 【MOVE BODY】FIGHT45 14:05～14:50 担当:松本 純太郎 中込 夕夏 子 ■ 【有料】ジャズダンス振付クラス 14:10～14:55 担当:横井 晃道 定員:25名 料金:1,000円(税込) ※予約完了後、券売機またはフロントにてお支払いください。 普段参加できない方もこの機会にぜひご参加ください。 ■ 【感謝祭限定】解しYOGA 日頃の感謝をこめて感謝祭限定の75分で実施! YOGA好きの皆様、ぜひご参加ください!! ■ 宮・宮感謝祭スペシャル POWER60 バックナンバーMIX ■ 宮・宮感謝祭スペシャル FIGHT60 バックナンバーMIX 日頃の感謝を込めて、スペシャルレッスンを開催! 人気のバックナンバーをMIXしてお届けします! 誰が? 何人? 担当するかは当日のお楽しみ! ● 宮・宮感謝祭スペシャル 【MOVE BODY】バックナンバー60 日頃の感謝を込めて、スペシャルレッスンを開催! 人気のバックナンバーをMIXしてお届けします! 誰が? 何人? 担当するかは当日のお楽しみ! ● 日常の不調改善セミナー 担当:蓋盛 日常生活で感じる不調の原因や改善方法を分かりやすくご紹介いたします。 事前にウゴキカルテを測定しておくのがおすすめです! ● スタッフと一緒に! ビッカルボールDAY 担当:安成・藤澤 スタッフと一緒にビッカルボールを楽しみましょう! 初めての方も大歓迎♪																

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。

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

二俣川						藤沢			
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
09:00									
15						 ヨガピラティス会員(とどのうヨガピラ)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ご利用いただけます。(参加回数にカウントされません)			
30			たのしいエクササイズ 9:00~10:00 富士溪 静香						
45			有料						
10:00									
15	【感謝祭】 カンフー& 太極拳 10:00~11:00 佐藤 喜恵	【感謝祭】 エアロ1 筋コンなし 10:10~10:50 今井 薫				【MOVE BODY】 POWER45 10:00~10:45 太田 龍伍	HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 9:55~10:40 Mayumi		
30									アクアミット +F 30 10:20~10:50 滝澤 由久子
45									
11:00				ソナエル トレーニング 10:30~11:30 富士溪 静香	ベビースイミング 45 10:30~11:15				
15									
30		【MOVE BODY】 DANCE45 ~感謝祭スペシャル トラック~ 11:10~11:55 今井 薫		有料		ノンストップ BAILA BAILA60 11:00~12:00 霜田 哲也	アロマヒーリング ストレッチ30 11:00~11:30 Mayumi		【イベント】 アクアダンス45 スペシャル 11:00~11:45 滝澤 由久子
45	【感謝祭】 ヨガ60 11:20~12:20 亜彩								
12:00							POWER FLOW PILATES30 11:50~12:20 Mayumi		
15		【感謝祭】 基礎DANI30 12:15~12:45 藤岡 真由		【感謝祭】 初めてマットピラティス20 12:00~12:20					
30				NEW 【感謝祭】 Ageless Train20 12:30~12:50					
45									
13:00	【MOVE BODY】 FIGHT& SHAPE60 12:40~13:40 白瀬 真梨 中西 達也	【感謝祭】 HULA HULA 13:00~13:45 藤岡 真由				【イベント】 エアロ1.5 12:35~13:20 清永 亜希子	【イベント】 ムーブメント トレーニング60 12:45~13:45 蔵前 然自		
15								【イベント】 アームカール 大会 13:00~14:00	
30									
45									
14:00	【感謝祭】 ノンストップ BAILA BAILA60 14:00~15:00 藤岡 真由	【感謝祭】 アクティブストレッチ 14:00~14:30 小西 満利奈				MAT PILATES45 14:00~14:45 Sonokka	THE KICK 45 14:05~14:50 清永 亜希子		
15									
30									
45						ノンストップ BAILA BAILA60 15:00~16:00 Sonokka			
16:00	キッズチアダンス 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		【有料イベント】 ラクに・長く走る ための講座 ~藤沢市民マラソン 挑戦者必見~ 15:30~16:30 和田 有稀奈		
15									
30									
45									
17:00	キッズチアダンス ジュニアI 16:30~17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30	キッズダンス ジュニアI 16:30~17:30		キッズスイミング 16:30~17:30	【有料】 ピクセルボール コート貸出 1人550円(税込) 16:20~17:20	☐ 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。		
15									
30									
45									
18:00	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	キッズダンス ジュニアII 17:30~18:30		キッズスイミング 17:30~18:30		【イベント】エアロ1.5 エアロ1と2のイイとご取り!「エアロ1.5(45分)」 慣れてきた方のステップアップに最適! 強度も難度も「ちょうど中間」の祝日特別レッスンです。		
15									
30									
45							【イベント】ムーブメントトレーニング60 担当:蔵前 然自 無料 予約制 定員26名 走る、曲がる、止まる、打つ、投げる、あらゆるスポーツの基本動作の改善を目指します。		
19:00	キッズチアダンス 75 18:30~19:45		キッズダンス ジュニアIII 18:30~19:30		キッズスイミング 18:30~19:30				
							【有料イベント】ラクに・長く走るための講座 担当:和田 有稀奈 料金:会員4,500円(税込)・会員外5,500円(税込) 予約制 定員10名 藤沢市民マラソン挑戦者・走りたい方必見!「ラクに・長く走るための講座」 身体の使い方を学び、写真撮影で動きの変化も確認できます。 講義内容をまとめた「振り返りシート」を特別配布。		

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。