

11月24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	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										10:00							
15	MAT PILATES45 10:00~10:45 きよこ [予約] [アップデート]	ZUMBA 10:15~11:00 安倍 浩子 [予約]	【有料】 カラダ調整ストレッチ 10:15~10:45 小倉 敬子 [有料]	JAZZ HIPHOP 10:00~10:45 MIKIMIKI [予約]	HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ60 10:00~11:00 森田 昌治 [予約]		エアロ1 10:00~10:40 宇毛 真紀 [予約]	太極拳 9:30~10:00 平畑 浩敬 [有料] [予約]		15							
30																	30
45																	45
11:00										11:00							
15	BAILA BAILA45 11:05~11:50 きよこ [予約]	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:15~12:00 安倍 浩子 [予約]	アクアサーキット スペシャル45 10:55~11:40 小倉 敬子 [予約]	【有料】 ダンスアインソレーション 強化 〜スティックVer.〜 11:00~11:45 MIKIMIKI [有料] [予約]	健康エール30 11:20~11:50 馬場 茉莉花 [予約]	アクアミット+F 30 11:00~11:30 寺本 強 [予約]	【MOVE BODY】 SHAPE45 10:55~11:40 龍口 佳奈 [予約]	HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 11:15~12:00 宇毛 真紀 [予約]		15							
30																	30
45																	45
12:00										12:00							
15	健康エール 45 12:10~12:55 北條 彩香 [予約]	ベリーダンス フィットネス 12:15~13:00 きよこ [予約] [アップデート]		【有料イベント】 ZUMBA60 〜冬本番目前! 脂肪撃退 スペシャル!〜 12:05~13:05 有里巳 [有料] [予約]	Ageless Mabi30 12:10~12:40 今井 優子 [予約]		【MOVE BODY】 POWER45 11:55~12:40 駒形 卓也 [予約] [アップデート]	【MOVE BODY】 CONDITION30 12:15~12:45 龍口 佳奈 [有料] [アップデート] [予約]		15							
30																	30
45																	45
13:00										13:00							
15	【MOVE BODY】 POWER30 13:15~13:45 北條 彩香 [アップデート] [予約]	HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 13:25~14:10 新村 卓也 [予約]		基礎DAN!30 13:25~13:55 新井 由美子 [予約]	【MOVE BODY】 POWER45 13:00~13:45 今井 優子 [アップデート] [予約]		【MOVE BODY】 FIGHT60 〜コマちゃんカズちゃんと 一緒に〜 12:55~13:55 古川 一輝 駒形 卓也 [予約] W	ZUMBA 13:00~13:45 Marie [予約]		15							
30																	30
45																	45
14:00										14:00							
15	【MOVE BODY】 DANCE45 14:15~15:00 堀本 もえり [予約]	エアロ1 14:35~15:15 新村 卓也 [予約]		【MOVE BODY】 DANCE45 14:15~15:00 新井 由美子 [予約]	しなやか背中に変身! 14:05~14:50 中垣 栄美 [予約]		【MOVE BODY】 DANCE45 14:15~15:00 MIEKO [予約]	POWER FLOW PILATES45 14:05~14:50 龍口 佳奈 [予約]		15							
30																	30
45																	45
15:00										15:00							
15	運動パフォーマンスを 上げる 〜トレーニング& トリートメント〜 15:20~16:05 鈴木 泰斗 [予約]	カラダほぐす YOGA45 15:40~16:25 新村 卓也 [予約]		MOVE BODY FIGHT45 〜バックナンバードMIX〜 15:20~16:05 小暮 義之 [予約]	バレエ45 15:15~16:00 中垣 栄美 [予約]		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 15:15~16:15 HIRO [予約]	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	15							
30																	30
45																	45
16:00										16:00							
15	【MOVE BODY】 FIGHT45 16:20~17:05 鈴木 泰斗 [予約]			SPARTAN CIRCUIT30 16:30~17:00 小暮 義之 [予約]	【有料】 バレエ 〜アレグロにチャレンジ!〜 16:10~16:55 中垣 栄美 [有料] [予約]			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	15							
30																	30
45																	45
17:00										17:00							
15	キッズ空手 17:20~18:20	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	15							
30																	30
45																	45
18:00										18:00							
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。 〜おすすめレッスン〜 ■Aスタジオ 15:20~16:05 「運動パフォーマンスを上げる 〜トレーニング&トリートメント〜」 皆さんの運動は汗をかいたり、重りを持ち上げるだけが ゴールになっていませんか? 本当の意味での運動を動かし、心身を豊かにする運動を 一緒に体験しましょう!!			【おすすめレッスン紹介】 ■12:05~ Aスタジオ 【有料イベント】ZUMBA60 〜冬本番目前! 脂肪撃退スペシャル〜 担当:有里巳 880円(税込) 大人気ダンスエクササイズ、ZUMBAで冬シーズンを心も 体も軽やかに過ごせるように脂肪を撃退しちゃいましょう♪ ■14:05~ Bスタジオ しなやか背中に変身! 担当:中垣 栄美 肩甲骨を動かしたり、また腰周りの筋肉を働きやすくする ための体操・ストレッチで、背中への負担を軽減させていき ます。しなやかな背中を手に入れましょう! ※ご参加の際は、フェイスタオルをご用意ください その他、有料レッスンも充実のラインナップ! 詳細は館内の掲示物、iTIPNESSお知らせメールを ご覧ください。 ■【MOVE BODY】FIGHT60 〜コマちゃんカズちゃんと一緒に〜 担当:駒形 卓也・古川 一輝 今年最後の祝日はこの2人のFIGHTに…出るしかない。 個性豊かな2人の化学反応を楽しみに…是非Aスタジオへ!! ■【MOVE BODY】DANCE45 担当:MIEKO 祝! MB-1グランプリ審査員特別賞受賞インストラクターの MIEKOインストラクターが、皆様と一緒に今年最後の祝日を 彩ります♪ 初めての方もみんなと一緒に…Let's DANCE♪ ■UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 担当:HIRO 祝日限定! UMWDの分バージョンです! 普段のレッスンを もっと楽しく! たくさん踊りたい方は是非お待ちしております! ※その他、ZUMBAや太極拳・MOVE BODYシリーズも 勢ぞろい! 是非スタジオへ足を運んでみてください!										18:00			
15													15				
30													30				
45													45				
19:00										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。

11月24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

	六本木			東新宿			国領	駒沢大学		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	
09:00							休 館 日			09:00
15										15
30										30
45										45
10:00										10:00
15	【イベント】 エアロ1.5 10:00~10:40 小東 勇太 予約	ヨガ45 10:00~10:45 大嶋 絵里 予約		【有料イベント】 MOVE BODY60 ~MB-1グランプリ ファイナリスト①~ 10:00~11:00 金子 あけみ・松本 絵里子 MIEKO・齊藤 航 予約	ヨガ75 10:00~11:15 阪本 のりこ	初級 マスターズ トレーニング45 10:30~11:15 大嶋 拓朗 予約		カラダほぐす YOGA45 10:00~10:45 長嶋 なな美 予約	BODYCOMBAT 10:15~10:45	15
30										30
45										45
11:00										11:00
15	ZUMBA 11:00~11:45 小東 勇太 予約	MAT PILATES45 11:00~11:45 大嶋 絵里 予約								15
30										30
45										45
12:00										12:00
15	[MOVE BODY] POWER45 12:00~12:45 安形 直樹 予約									15
30										30
45										45
13:00										13:00
15	【イベント】 MOVE BODY 初コンビFIGHT! ~何が起るかわかりません~ 13:00~14:00 安形 直樹 喜多 智大 予約									15
30										30
45										45
14:00										14:00
15										15
30	[MOVE BODY] DANCE45 14:15~15:00 近谷 香月 予約									30
45										45
15:00										15:00
15										15
30	はじめてHIPHOP 15:15~15:45 近谷 香月 予約									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
15							休 館 日			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
15							休 館 日			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

【Aスタジオ】
◆エアロ1~10分拡大版◆ 12:50~13:40 【定員:42名】
普段よりも少し長時間により多く動きます。

【スタジオ有料レッスン】
◆【有料イベント】 MOVE BODY60 ~MB-1 グランプリファイナリスト①◆
10:00~11:00 【料金:1,650円(税込) 定員:38名】
◆【有料イベント】 MOVE BODY60 ~MB-1 グランプリファイナリスト②◆
11:25~12:25 【料金:1,650円(税込) 定員:38名】
※MB-1 グランプリ2025 ファイナリスト4名によるスペシャルレッスン! FIGHT-SHAPE-DANCEを
行います。①と②で実技指導を受けるため、両方参加も歓迎です。

◆【有料イベント】 UMWDパフォーマンスクラス◆ 12:30~13:30(2部制)
1部…7月~9月毎月『Abracadabra!』にフォーメーションを入れて更にパフォーマンスをUP!
2部…『アブレイブ!』は入れずにダンスをやるのみの方
※後半15分程度で写真撮影あり! 1部の見学は無料で参加できます 【料金:1,100円】
○予約・入金方法:1部の方…事前にこの予約をいただいているため予約不要です。
※支払い日は11/16(日)~11/23(日)までフロントにてご入金下さい
2部の方…レッスンの1週間前(13:40~) iTIPNESS予約システムより予約開始。
※支払い日は当日フロントにてご入金下さい。

◆【有料】 やさしいセンターレッスンスクール◆
14:55~15:25 【料金:1,100円(税込) 定員:20名】
◆【有料】 やさしいセンターレッスンスクールPlus+30◆
15:35~16:05 【料金:980円(税込) 定員:20名】
◆【有料】 R&Bスクール90◆ 17:10~18:40 【料金:2,700円(税込) 定員:44名】

【アクア有料レッスン】
◆初級マスターズトレーニング45◆ 10:30~11:15 【料金:1,650円(税込) 定員:12名】
大池にチャランとしていない方、早く泳げるようになりたい方向けです。45分1,000m程度泳ぎます。
◆マスターズトレーニング75◆ 11:25~12:40 【料金:2,200円(税込) 定員:12名】
※この予約は一通り前よりフロントにて開始致します。(店舗にて直接来館9:30~ / 電話 10:00~)
ご入金はレッスン当日のレッスンご参加前にフロントにてお願い致します。

【Bスタジオ】
◆エアロ1~10分拡大版◆ 12:50~13:40 【定員:42名】
普段よりも少し長時間により多く動きます。

【スタジオ有料レッスン】
◆【有料イベント】 MOVE BODY60 ~MB-1 グランプリファイナリスト①◆
10:00~11:00 【料金:1,650円(税込) 定員:38名】
◆【有料イベント】 MOVE BODY60 ~MB-1 グランプリファイナリスト②◆
11:25~12:25 【料金:1,650円(税込) 定員:38名】
※MB-1 グランプリ2025 ファイナリスト4名によるスペシャルレッスン! FIGHT-SHAPE-DANCEを
行います。①と②で実技指導を受けるため、両方参加も歓迎です。

◆【有料イベント】 UMWDパフォーマンスクラス◆ 12:30~13:30(2部制)
1部…7月~9月毎月『Abracadabra!』にフォーメーションを入れて更にパフォーマンスをUP!
2部…『アブレイブ!』は入れずにダンスをやるのみの方
※後半15分程度で写真撮影あり! 1部の見学は無料で参加できます 【料金:1,100円】
○予約・入金方法:1部の方…事前にこの予約をいただいているため予約不要です。
※支払い日は11/16(日)~11/23(日)までフロントにてご入金下さい
2部の方…レッスンの1週間前(13:40~) iTIPNESS予約システムより予約開始。
※支払い日は当日フロントにてご入金下さい。

◆【有料】 やさしいセンターレッスンスクール◆
14:55~15:25 【料金:1,100円(税込) 定員:20名】
◆【有料】 やさしいセンターレッスンスクールPlus+30◆
15:35~16:05 【料金:980円(税込) 定員:20名】
◆【有料】 R&Bスクール90◆ 17:10~18:40 【料金:2,700円(税込) 定員:44名】

【アクア有料レッスン】
◆初級マスターズトレーニング45◆ 10:30~11:15 【料金:1,650円(税込) 定員:12名】
大池にチャランとしていない方、早く泳げるようになりたい方向けです。45分1,000m程度泳ぎます。
◆マスターズトレーニング75◆ 11:25~12:40 【料金:2,200円(税込) 定員:12名】
※この予約は一通り前よりフロントにて開始致します。(店舗にて直接来館9:30~ / 電話 10:00~)
ご入金はレッスン当日のレッスンご参加前にフロントにてお願い致します。

【プール】
◆エアロ1~10分拡大版◆ 12:50~13:40 【定員:42名】
普段よりも少し長時間により多く動きます。

【スタジオ有料レッスン】
◆【有料イベント】 MOVE BODY60 ~MB-1 グランプリファイナリスト①◆
10:00~11:00 【料金:1,650円(税込) 定員:38名】
◆【有料イベント】 MOVE BODY60 ~MB-1 グランプリファイナリスト②◆
11:25~12:25 【料金:1,650円(税込) 定員:38名】
※MB-1 グランプリ2025 ファイナリスト4名によるスペシャルレッスン! FIGHT-SHAPE-DANCEを
行います。①と②で実技指導を受けるため、両方参加も歓迎です。

◆【有料イベント】 UMWDパフォーマンスクラス◆ 12:30~13:30(2部制)
1部…7月~9月毎月『Abracadabra!』にフォーメーションを入れて更にパフォーマンスをUP!
2部…『アブレイブ!』は入れずにダンスをやるのみの方
※後半15分程度で写真撮影あり! 1部の見学は無料で参加できます 【料金:1,100円】
○予約・入金方法:1部の方…事前にこの予約をいただいているため予約不要です。
※支払い日は11/16(日)~11/23(日)までフロントにてご入金下さい
2部の方…レッスンの1週間前(13:40~) iTIPNESS予約システムより予約開始。
※支払い日は当日フロントにてご入金下さい。

◆【有料】 やさしいセンターレッスンスクール◆
14:55~15:25 【料金:1,100円(税込) 定員:20名】
◆【有料】 やさしいセンターレッスンスクールPlus+30◆
15:35~16:05 【料金:980円(税込) 定員:20名】
◆【有料】 R&Bスクール90◆ 17:10~18:40 【料金:2,700円(税込) 定員:44名】

【アクア有料レッスン】
◆初級マスターズトレーニング45◆ 10:30~11:15 【料金:1,650円(税込) 定員:12名】
大池にチャランとしていない方、早く泳げるようになりたい方向けです。45分1,000m程度泳ぎます。
◆マスターズトレーニング75◆ 11:25~12:40 【料金:2,200円(税込) 定員:12名】
※この予約は一通り前よりフロントにて開始致します。(店舗にて直接来館9:30~ / 電話 10:00~)
ご入金はレッスン当日のレッスンご参加前にフロントにてお願い致します。

【Aスタジオ】
◆エアロ1~10分拡大版◆ 12:50~13:40 【定員:42名】
普段よりも少し長時間により多く動きます。

【スタジオ有料レッスン】
◆【有料イベント】 MOVE BODY60 ~MB-1 グランプリファイナリスト①◆
10:00~11:00 【料金:1,650円(税込) 定員:38名】
◆【有料イベント】 MOVE BODY60 ~MB-1 グランプリファイナリスト②◆
11:25~12:25 【料金:1,650円(税込) 定員:38名】
※MB-1 グランプリ2025 ファイナリスト4名によるスペシャルレッスン! FIGHT-SHAPE-DANCEを
行います。①と②で実技指導を受けるため、両方参加も歓迎です。

◆【有料イベント】 UMWDパフォーマンスクラス◆ 12:30~13:30(2部制)
1部…7月~9月毎月『Abracadabra!』にフォーメーションを入れて更にパフォーマンスをUP!
2部…『アブレイブ!』は入れずにダンスをやるのみの方
※後半15分程度で写真撮影あり! 1部の見学は無料で参加できます 【料金:1,100円】
○予約・入金方法:1部の方…事前にこの予約をいただいているため予約不要です。
※支払い日は11/16(日)~11/23(日)までフロントにてご入金下さい
2部の方…レッスンの1週間前(13:40~) iTIPNESS予約システムより予約開始。
※支払い日は当日フロントにてご入金下さい。

◆【有料】 やさしいセンターレッスンスクール◆
14:55~15:25 【料金:1,100円(税込) 定員:20名】
◆【有料】 やさしいセンターレッスンスクールPlus+30◆
15:35~16:05 【料金:980円(税込) 定員:20名】
◆【有料】 R&Bスクール90◆ 17:10~18:40 【料金:2,700円(税込) 定員:44名】

【アクア有料レッスン】
◆初級マスターズトレーニング45◆ 10:30~11:15 【料金:1,650円(税込) 定員:12名】
大池にチャランとしていない方、早く泳げるようになりたい方向けです。45分1,000m程度泳ぎます。
◆マスターズトレーニング75◆ 11:25~12:40 【料金:2,200円(税込) 定員:12名】
※この予約は一通り前よりフロントにて開始致します。(店舗にて直接来館9:30~ / 電話 10:00~)
ご入金はレッスン当日のレッスンご参加前にフロントにてお願い致します。

【プール】
◆エアロ1~10分拡大版◆ 12:50~13:40 【定員:42名】
普段よりも少し長時間により多く動きます。

【スタジオ有料レッスン】
◆【有料イベント】 MOVE BODY60 ~MB-1 グランプリファイナリスト①◆
10:00~11:00 【料金:1,650円(税込) 定員:38名】
◆【有料イベント】 MOVE BODY60 ~MB-1 グランプリファイナリスト②◆
11:25~12:25 【料金:1,650円(税込) 定員:38名】
※MB-1 グランプリ2025 ファイナリスト4名によるスペシャルレッスン! FIGHT-SHAPE-DANCEを
行います。①と②で実技指導を受けるため、両方参加も歓迎です。

◆【有料イベント】 UMWDパフォーマンスクラス◆ 12:30~13:30(2部制)
1部…7月~9月毎月『Abracadabra!』にフォーメーションを入れて更にパフォーマンスをUP!
2部…『アブレイブ!』は入れずにダンスをやるのみの方
※後半15分程度で写真撮影あり! 1部の見学は無料で参加できます 【料金:1,100円】
○予約・入金方法:1部の方…事前にこの予約をいただいているため予約不要です。
※支払い日は11/16(日)~11/23(日)までフロントにてご入金下さい
2部の方…レッスンの1週間前(13:40~) iTIPNESS予約システムより予約開始。
※支払い日は当日フロントにてご入金下さい。

◆【有料】 やさしいセンターレッスンスクール◆
14:55~15:25 【料金:1,100円(税込) 定員:20名】
◆【有料】 やさしいセンターレッスンスクールPlus+30◆
15:35~16:05 【料金:980円(税込) 定員:20名】
◆【有料】 R&Bスクール90◆ 17:10~18:40 【料金:2,700円(税込) 定員:44名】

【アクア有料レッスン】
◆初級マスターズトレーニング45◆ 10:30~11:15 【料金:1,650円(税込) 定員:12名】
大池にチャランとしていない方、早く泳げるようになりたい方向けです。45分1,000m程度泳ぎます。
◆マスターズトレーニング75◆ 11:25~12:40 【料金:2,200円(税込) 定員:12名】
※この予約は一通り前よりフロントにて開始致します。(店舗にて直接来館9:30~ / 電話 10:00~)
ご入金はレッスン当日のレッスンご参加前にフロントにてお願い致します。

【Aスタジオ】
◆エアロ1~10分拡大版◆ 12:50~13:40 【定員:42名】
普段よりも少し長時間により多く動きます。

【スタジオ有料レッスン】
◆【有料イベント】 MOVE BODY60 ~MB-1 グランプリファイナリスト①◆
10:00~11:00 【料金:1,650円(税込) 定員:38名】
◆【有料イベント】 MOVE BODY60 ~MB-1 グランプリファイナリスト②◆
11:25~12:25 【料金:1,650円(税込) 定員:38名】
※MB-1 グランプリ2025 ファイナリスト4名によるスペシャルレッスン! FIGHT-SHAPE-DANCEを
行います。①と②で実技指導を受けるため、両方参加も歓迎です。

◆【有料イベント】 UMWDパフォーマンスクラス◆ 12:30~13:30(2部制)
1部…7月~9月毎月『Abracadabra!』にフォーメーションを入れて更にパフォーマンスをUP!
2部…『アブレイブ!』は入れずにダンスをやるのみの方
※後半15分程度で写真撮影あり! 1部の見学は無料で参加できます 【料金:1,100円】
○予約・入金方法:1部の方…事前にこの予約をいただいているため予約不要です。
※支払い日は11/16(日)~11/23(日)までフロントにてご入金下さい
2部の方…レッスンの1週間前(13:40~) iTIPNESS予約システムより予約開始。
※支払い日は当日フロントにてご入金下さい。

◆【有料】 やさしいセンターレッスンスクール◆
14:55~15:25 【料金:1,100円(税込) 定員:20名】
◆【有料】 やさしいセンターレッスンスクールPlus

11月24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

喜多見					新百合ヶ丘				
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA
09:00									
15									
30									
45									
10:00				3泳法基礎 9:20~10:05 早川 健太					
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:05~10:50 ヨーコ 予約	BASE WALK45 10:00~10:45 百瀬 容子 予約		有料 バタフライ基礎 10:10~10:55 早川 健太					
30				有料 ベビースイミング 45 10:30~11:15					
45									
11:00									
15									
30	【MOVE BODY】 DANCE45 11:10~11:55 ヨーコ 予約	カラダしぼる YOGA45 11:05~11:50 百瀬 容子 予約	エンジョイ ピンポン 10:00~13:30	有料 アクアダンス30 11:30~12:00 小川 万里		エアロ1 10:15~10:55 市川 和子 予約	【MOVE BODY】 SHAPE45 10:20~11:05 加地 一章 予約	【イベント】 月 (MOON) ヨガ 10:20~11:20 kimie 予約	
45				有料 アクアオリジナル30 (ダンス&シェイプ) 12:10~12:40 小川 万里					
12:00									
15									
30	【MB1グランプリ2025】 第2位久我谷聡を 肌で感じろ!! POWER45 12:15~13:00 久我谷 聡 予約	BAILA BAILA45 12:10~12:55 五十嵐 美奈子 予約				【MOVE BODY】 POWER45 11:15~12:00 生方 奈美 予約	骨盤リズム ダイエット45 11:25~12:10 市川 和子 予約	マグマヨーガ ヒーリング テトックス 11:40~12:40 kimie 予約	はじめて スイミング スクール 11:00~12:00 浅野 光祐 予約
45						アップデート			有料 【MOVE BODY】 AQUA30 12:15~12:45 加地 一章
13:00						健康エール 45 12:20~13:05 生方 奈美 予約	MAT PILATES30 12:25~12:55 市川 和子 予約		
15									
30									
45									
14:00	エアロ1 13:20~14:00 五十嵐 美奈子 予約	【MOVE BODY】 FIGHT45 13:15~14:00 久我谷 聡 予約				バレー45 13:25~14:10 北村 三佳子 予約	Ageless Mobi30 13:20~13:50 生方 奈美 予約	【イベント】 インナー ビューティー ヨガ 13:00~14:00 kimie 予約	有料 フィンスイム 500 13:00~13:40 田仲 啓子 予約
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									
15									
30									
45									
20:00									
■キックボクシングスクール 定員15人 料金:¥550 お支払いは11/10~受付可能。 ご参加希望の方はフロントにてお支払いください。 初めての方でも安心して受けられて、楽しく効率よく体を動かしパンチやキックで 二の腕、腹筋、腰回りの筋肉を使いながらミットを打ち脂肪燃焼やストレス発散して いきましよう					【スタジオ】 ●アロマヒーリングストレッチ45 寒い季節に温もりを感じる香りの中でストレッチ&リラクゼーションしましょう 《使用精油》シダーウッド・フランキンセンス・ベルガモットのブレンド 【プール】 ●有料フィンスイム500 初級レベル、40分で500m泳ぎます。定員5名、料金:550円(税込) ●有料フィンスイム900 中級レベル、60分で900m泳ぎます。定員8名、料金1,100円(税込) 【HOTLUX】 ●【イベント】インナービューティーヨガ 内側から美しく若返りを目指します				
■エアロ2 70分拡大SP 定員50名 立ち位置指定 料金:¥1,100									

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。