

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。

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

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		ジム		プールA		プールB			
09:00																							
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 …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 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。 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。 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。																						15	
30																						30	
45																						45	
10:00																						10:00	
15																				15			
30																				30			
45																				45			
11:00		はじめて ステップ 10:25～11:10 杉野 久美子		ヨガ60 10:15～11:15 千葉 博美				ベビースイミング 45 10:15～11:00												11:00			
15		[予約]		[予約]																15			
30																				30			
45		カラダほぐす YOGA45 11:25～12:10 杉野 久美子		エアロ1 11:30～12:10 櫻井 佳子																45			
12:00		[予約]		[予約]																12:00			
15																				15			
30																				30			
45																				45			
13:00		[MOVE BODY] POWER30 12:25～12:55 鳴海 駿		アロマヒーリング ストレッチ30 12:25～12:55 櫻井 佳子		ウエストくびれ 体操 12:15～13:00 伊ヶ谷 卓司		からだらくらく オリジナルアクアダンス 12:15～12:45 今井 圭子		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 12:15～12:45 山本 あゆ美										13:00			
15		[アップデート]		[予約]		[予約]				[有料] [予約]										15			
30		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:10～13:55 山本 あゆ美		【MOVE BODY】 FIGHT45 13:15～14:00 鳴海 駿				アクアミット +F 30 12:55～13:25 今井 圭子												30			
45		[予約]		[予約]						【有料】 [予約]										45			
14:00								13:40～14:10 今井 圭子												14:00			
15								[有料]		[予約]										15			
30		【MOVE BODY】 DANCE30 14:15～14:45 山本 あゆ美		【MOVE BODY】 CONDITION30 14:20～14:50 高梨 友輔																30			
45		[予約]		[アップデート]																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		オリジナル シェイプ45 15:10～15:55 DAISUKE				キッズスイミング 15:30～16:30												16:00			
15				[予約]																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		エアロ2 16:15～17:05 DAISUKE				キッズスイミング 16:30～17:30		ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 16:30～17:30										17:00			
15				[予約]																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						キッズスイミング 17:30～18:30		ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 17:30～18:30										18:00			
15																				15			
30																				30			
45																				45			
19:00								キッズスイミング 18:30～19:30												19:00			
★WEB予約時の注意事項★																							
■レッスン予約については確実に参加いただくクラスのみの予約をお願いいたします。																							
■お一人でも多くの会員様にご参加頂く為、お手数ではございますがレッスンにご参加頂けなくなった際は開始30分前までにキャンセルのご登録をお願いいたします。																							
皆様のご来館心よりお待ちしております。																							
《イベント情報》																							
■11:05～11:55 ステップ1.5 担当:DAISUKE																							
■13:05～13:55 エンジョイ☆エアロ by ARISA&AIRI ※レベル:エアロ1～エアロ1.5。初めての方向け。																							

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

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	ジム	キッズプール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
09:00															09:00	
15	エアロ1 9:30~10:10 大谷 知加 【予約】			マグマヨーガ デトックス 9:30~10:30 HIKARI										【短期教室】 キッズスイミング 9:30~10:30	15	
30				有料 【予約】										【予約】	30	
45															45	
10:00															10:00	
15															15	
30														【予約】	30	
45		(MOVE BODY) FIGHT45 10:30~11:15 大谷 知加 【予約】					BASE WALK45 10:30~11:15 CHKA 【予約】		親子で楽しむ 運動あそび 親子 10:15~11:15		アップデート FOCUS PILATES 【更新】15 10:40~10:55 FOCUS PILATES 【更新時】15 10:55~11:10 アップデート		エオラ・ カピリナ・フラ 10:00~11:00 あゆみ 【予約】	MAT PILATES30 10:40~11:10 丹羽 萌歌 【予約】 アップデート		45
11:00					ベビースイミング 45 10:30~11:15	【有料】 個別 フォームチェック クラス 10:25~11:25 貴藤 路恵									11:00	
15	【有料】 パレエスクール 105 10:40~12:25 柴田 真奈美			マグマヨーガ ベーシック 11:00~12:00 HIKARI 有料 【予約】		有料 【予約】								ベビースイミング 45 11:00~11:45	15	
30															30	
45		(MOVE BODY) SHAPE30 11:35~12:05 小林 聖実 【予約】					アクア オリジナル 11:35~12:05 佐藤 重子						(MOVE BODY) POWER45 11:20~12:05 高橋 隼人 【予約】 アップデート	基礎DANI! 30 11:25~11:55 丹羽 萌歌 【予約】		45
12:00								(MOVE BODY) POWER45 11:30~12:15 武藤 将徳 渡邊 大菜 【予約】 アップデート							12:00	
15								UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:40~12:25 CHKA 【予約】							15	
30	有料 【予約】														30	
45		エイジレス ボディメイク セミナー 12:25~13:10 殖業 剛志 【予約】	Punch'n Kick20 12:35~12:55	【HOTLUX】 機能改善 エクササイズ 12:30~13:30 肇元 久美子 有料 【予約】											45	
13:00	【イベント】 アロマ リフレッシュ ヨガ60 12:50~13:50 HIKARI 【予約】		限界HUKKIN 13:00~13:15					(MOVE BODY) FIGHT45 12:35~13:20 武藤 将徳 【予約】 アップデート	FAST WALK45 12:40~13:25 石渡 宗佑 【予約】 アップデート				【イベント】 オリジナルTシャツ 購入者特典会① 12:30~13:30 【予約】		フィンコース 12:45~13:30	13:00
15															15	
30															30	
45															45	
14:00															14:00	
15															15	
30	ステップ1 14:10~14:50 堀江 慶理沙 【予約】	やさしい HIPHOP 14:00~14:45 三木田 和香奈 【予約】		HOTLUX フリー利用 14:00~15:00		アクア オリジナル ～スクール45～ 14:15~15:00 塚田 美香									30	
45															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		【HOTLUX】 インナー ビューティー ヨガ ～energy flow～ 15:30~16:30 三木田 和香奈 有料 【予約】	キッズスイミング 15:30~16:30		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				キッズスイミング 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ ストリートダンス 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 有料 【予約】	キッズスイミング 16:30~17:30		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズチアダンス ジュニア 16:30~17:30				キッズスイミング 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 ストリートダンス ジュニアⅠ60 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 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 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ60 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】パレエスクール105 定員/45名 料金/¥2,200(税込) パレエスクール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♪ ■【イベント】アロマリフレッシュヨガ60 定員/55名 アロマの香りに包まれながらヨガでじっくり体を動かし、心も体もリフレッシュします。 ■エイジレスボディメイク セミナー 定員/20名 料金/1,100円(税込) 予約受付/フロント・お電話 ティップネスNo.1 種葉トレーナーによる、今話題の「糖化」に着目した特別セミナーです! ■【HOTLUX】インナービューティーヨガ ～energy flow～ 定員/20名 内側も外側も綺麗に整えたい方に。「呼吸と動き」を同調させ、体内の巡りを促します。 呼吸に合わせて穏やかに動くことで心身をリフレッシュさせるクラスです。 ■【HOTLUX】インナービューティーヨガ ～Self care～ 定員/20名 カラダを揉んだり、さすったりして、自身の身体をケアするクラスです。 1つ1つのポーズに時間をかけて内側と向き合います。						■筋膜ストレッチ 担当:武藤 ストレッチの新体験!! ボールを使用した筋膜ストレッチを実施します。 どなたでも参加可能。筋膜ストレッチマスターの武藤が担当します。 ■姿勢改善 担当:武藤 姿勢改善に向けたストレッチを行います。予約無しでご参加いただけます。 ■ピックルボール体験会 【料金】無料 【定員】110名 11/10(月)10:00～フロントにて受付開始					☆イベントのお知らせ☆ オリジナルTシャツ購入者 特典会 12:30～13:30 / 13:45～14:45 Aスタジオ 9月に販売を行いました 太田店オリジナルTシャツのご購入様 限定のイベントを開催いたします。 詳細は館内掲示物をご確認ください。				