

2月23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

09:00	明大前			三軒茶屋			五反田			09:00
	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	
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><input type="checkbox"/> 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。</p> <p><input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</p> </div> <div style="width: 40%; border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p>W…インストラクター2名で皆様をサポートします。</p> <p>オリジナル…店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p>アップデート…振付や音楽が更新されたプログラムです。</p> <p>【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。</p> <p>【予約】…予約が必要なクラスです。</p> <p>【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。</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: right;"> <p>15</p> <p>30</p> <p>45</p> </div> </div>									15
30										30
45										45
10:00	<p>【イベント】 免疫力を高める ウィンヤサ ヨガ60 9:55~10:55 戸高 景子 [予約]</p>	<p>やさしい バレエ 10:00~10:45 山門 純子 [予約]</p>	<p>【有料】 カラダ調整ストレッチ 10:15~10:45 小倉 敬子 [有料]</p>	<p>JAZZ HIPHOP 10:05~10:50 MIKIMIKI [予約]</p>	<p>ストレッチ20 10:10~10:30 馬場 茉莉花 [予約]</p>	<p>健康エール30 10:45~11:15 馬場 茉莉花 [予約]</p>	<p>エアロ2 10:15~11:05 横瀬 弘樹 [予約]</p>	<p>太極拳 9:30~10:15 平畑 浩敬 [予約]</p>	<p>キッズ 短期水泳教室 10:00~11:00</p>	10:00
11:00	<p>BAILA BAILA45 11:20~12:05 きよこ [予約]</p>	<p>【有料】 バレエ スクール75 11:00~12:15 山門 純子 [予約]</p>	<p>脂肪燃焼 シンプルアキア 10:55~11:40 小倉 敬子 [有料]</p>	<p>【有料】 JAZZ HIPHOP ～リズムトレーニング～ 11:05~11:50 MIKIMIKI [有料]</p>	<p>健康エール30 10:45~11:15 馬場 茉莉花 [予約]</p>	<p>【有料】 JAZZ HIPHOP ～リズムトレーニング～ 11:05~11:50 MIKIMIKI [有料]</p>	<p>エアロ2 10:15~11:05 横瀬 弘樹 [予約]</p>	<p>太極拳45 ～24式～ 10:30~11:15 平畑 浩敬 [予約]</p>	<p>キッズ 短期水泳教室 11:00~12:00</p>	11:00
12:00	<p>健康エール45 12:25~13:10 北條 彩香 [予約]</p>	<p>ベリーダンス フィットネス 12:35~13:20 きよこ [予約]</p>	<p>【有料】 はじめて 4泳法45 11:50~12:35 松永 和夫 [有料]</p>	<p>【有料】 ZUMBA60 12:15~13:15 有里巴 [有料]</p>	<p>【有料】 マールシャル基礎30 12:40~13:10 齊藤 航 [予約]</p>	<p>【有料】 マールシャル基礎30 12:40~13:10 齊藤 航 [予約]</p>	<p>お試し オリジナル ステップ 11:25~12:25 横瀬 弘樹 [予約]</p>	<p>HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 11:35~12:20 宇毛 真紀 [予約]</p>	<p>キッズ 短期水泳教室 11:00~12:00</p>	12:00
13:00	<p>【MOVE BODY】 POWER30 13:30~14:00 北條 彩香 [アップデート]</p>	<p>MAT PILATES45 13:40~14:25 きよこ [予約]</p>	<p>【有料】 はじめて 4泳法45 11:50~12:35 松永 和夫 [有料]</p>	<p>【有料】 ZUMBA60 12:15~13:15 有里巴 [有料]</p>	<p>【MOVE BODY】 POWER45 11:35~12:20 齊藤 航 [予約]</p>	<p>【MOVE BODY】 POWER45 11:35~12:20 齊藤 航 [予約]</p>	<p>お試し オリジナル ステップ 11:25~12:25 横瀬 弘樹 [予約]</p>	<p>MAT PILATES45 12:40~13:25 浦谷 美帆 [予約]</p>	<p>はじめて 四泳法 13:30~14:30 松永 和夫 [有料]</p>	13:00
14:00	<p>基礎DAN!20 14:20~14:40 尾崎 全子 [アップデート]</p>	<p>カラダほぐす YOGA45 14:50~15:35 安倍 浩子 [予約]</p>	<p>【スペシャルポジション】 MOVE BODY FIGHT60 ～バックナンバー祭り～ 13:35~14:35 小暮 義之 齊藤 航 [予約]</p>	<p>【MOVE BODY】 DANCE45 14:55~15:40 奈良 夢 [予約]</p>	<p>【MOVE BODY】 DANCE45 14:55~15:40 奈良 夢 [予約]</p>	<p>【MOVE BODY】 POWER45 13:45~14:30 駒形 卓也 [予約]</p>	<p>オリジナル ヨガ ～keep moving!～ 13:40~14:40 浦谷 美帆 [有料]</p>	<p>はじめて 四泳法 13:30~14:30 松永 和夫 [有料]</p>	14:00	
15:00	<p>【MOVE BODY】 DANCE45 14:55~15:40 尾崎 全子 [予約]</p>	<p>カラダほぐす YOGA45 14:50~15:35 安倍 浩子 [予約]</p>	<p>【MOVE BODY】 DANCE45 14:55~15:40 奈良 夢 [予約]</p>	<p>【MOVE BODY】 DANCE45 14:55~15:40 奈良 夢 [予約]</p>	<p>【MOVE BODY】 DANCE45 14:55~15:40 奈良 夢 [予約]</p>	<p>【MOVE BODY】 POWER45 13:45~14:30 駒形 卓也 [予約]</p>	<p>オリジナル ヨガ ～keep moving!～ 13:40~14:40 浦谷 美帆 [有料]</p>	<p>はじめて 四泳法 13:30~14:30 松永 和夫 [有料]</p>	15:00	
16:00	<p>バーチャル ボクシング45 16:00~16:45 茂呂 一雄 [予約]</p>	<p>ZUMBA 15:55~16:40 安倍 浩子 [予約]</p>	<p>【MOVE BODY】 DANCE45 14:55~15:40 奈良 夢 [予約]</p>	<p>【MOVE BODY】 DANCE45 14:55~15:40 奈良 夢 [予約]</p>	<p>【MOVE BODY】 DANCE45 14:55~15:40 奈良 夢 [予約]</p>	<p>【MOVE BODY】 POWER45 13:45~14:30 駒形 卓也 [予約]</p>	<p>オリジナル ヨガ ～keep moving!～ 13:40~14:40 浦谷 美帆 [有料]</p>	<p>はじめて 四泳法 13:30~14:30 松永 和夫 [有料]</p>	16:00	
17:00	<p>【有料】 スクール ボクシング60 17:00~18:00 茂呂 一雄 [予約]</p>	<p>UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 17:00~17:45 安倍 浩子 [予約]</p>	<p>【2月23日祝日おすすめレッスンのご紹介】 13:35～ Aスタジオ 【スペシャルポジション】 MOVE BODY FIGHT60 ～バックナンバー祭り～ 担当:齊藤 航、小暮 義之 三軒茶屋店で大人気の二人がタッグを組んでお届けするMOVE BODY FIGHT、バックナンバー満載の60分です! 滝汗、大笑いで盛り上がりましょう!! ※前方4名限定! 『スペシャルポジション』を導入します。インストラクターの動きが見えやすい前方4名(4番・5番・6番・7番)を有料エリアとしてご用意しました ※通常エリア56名はこれまで通り無料です。予約は2月16日(月) 14:45～ <<ITIPNESS予約システム>>より予約開始 ※スペシャルポジションの予約は、2月17日(火) 14:45～ <<ITIPNESS予約システム>>より予約、WEB決済のみ(クレジット決済)となります(キャンセル待ちはなし) ※予約の際は、インストラクター名を「小暮 義之」で検索してください 皆さまのご参加をお待ちしております! ※スペシャルポジション・有料レッスン・その他おすすめレッスンにつきましてはITIPNESSメールまたは館内掲示をご確認ください。</p>	<p>【MOVE BODY】 DANCE45 14:55~15:40 奈良 夢 [予約]</p>	<p>【MOVE BODY】 DANCE45 14:55~15:40 奈良 夢 [予約]</p>	<p>【MOVE BODY】 POWER45 13:45~14:30 駒形 卓也 [予約]</p>	<p>オリジナル ヨガ ～keep moving!～ 13:40~14:40 浦谷 美帆 [有料]</p>	<p>はじめて 四泳法 13:30~14:30 松永 和夫 [有料]</p>	17:00	
18:00	<p>【9:55~10:55】 「免疫力を高めるウィンヤサヨガ60」 ゆったりと流れるフローで血流を促進し身体をあたためます。呼吸で自律神経を整え、ストレスを解き放ち、免疫力を高めます! 身体も心もスッキリさせましょう!</p> <p>【17:00~18:00】 「【有料】スクールボクシング60」 定員:16名 / 料金:1,650円(税込) 首に合わせずにボクシング動作の基本を遊びの要素をとり入れながら習得し【ボクシンググローブ】を着用して、ミット打ち等ボクサーになりきって初心者でもボクシングを楽しんで頂けるクラスです! 反射神経や脳への伝達神経を高められ、どなたでもお気軽にご参加いただけます! ※ご予約はITIPNESSにて承ります。</p> <p>★スペシャルポジション販売対象レッスン ・15:55~16:40 「ZUMBA」 ・17:00~17:45 「UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE」 ※詳しくは館内POPをご確認ください。</p>	<p>UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 17:00~17:45 安倍 浩子 [予約]</p>	<p>【2月23日祝日おすすめレッスンのご紹介】 13:35～ Aスタジオ 【スペシャルポジション】 MOVE BODY FIGHT60 ～バックナンバー祭り～ 担当:齊藤 航、小暮 義之 三軒茶屋店で大人気の二人がタッグを組んでお届けするMOVE BODY FIGHT、バックナンバー満載の60分です! 滝汗、大笑いで盛り上がりましょう!! ※前方4名限定! 『スペシャルポジション』を導入します。インストラクターの動きが見えやすい前方4名(4番・5番・6番・7番)を有料エリアとしてご用意しました ※通常エリア56名はこれまで通り無料です。予約は2月16日(月) 14:45～ <<ITIPNESS予約システム>>より予約開始 ※スペシャルポジションの予約は、2月17日(火) 14:45～ <<ITIPNESS予約システム>>より予約、WEB決済のみ(クレジット決済)となります(キャンセル待ちはなし) ※予約の際は、インストラクター名を「小暮 義之」で検索してください 皆さまのご参加をお待ちしております! ※スペシャルポジション・有料レッスン・その他おすすめレッスンにつきましてはITIPNESSメールまたは館内掲示をご確認ください。</p>	<p>【MOVE BODY】 DANCE45 14:55~15:40 奈良 夢 [予約]</p>	<p>【MOVE BODY】 DANCE45 14:55~15:40 奈良 夢 [予約]</p>	<p>【MOVE BODY】 POWER45 13:45~14:30 駒形 卓也 [予約]</p>	<p>オリジナル ヨガ ～keep moving!～ 13:40~14:40 浦谷 美帆 [有料]</p>	<p>はじめて 四泳法 13:30~14:30 松永 和夫 [有料]</p>	18:00	
19:00	<p>★お試しオリジナルステップ 担当:横瀬 弘樹 【WEB決済】¥1,100(税込) ステップ2に少し慣れて来た方にオススメのクラスです。シム、アシメ、差し込みなども! 当日の様子を見ながら分かりやすく進めていきます。祝日限定クラスをお楽しみください。</p> <p>★オリジナルヨガ～keep moving!～ 担当:浦谷 美帆 【WEB決済】¥2,200(税込) 首のリズムに呼吸と鼓動を重ねる60分。止まらず流れ続けるような瞑想的フローヨガをします。身体芯から汗をかくて、全身アツクッスしましょう。</p> <p>★【スペシャルポジション】 オリジナルマーシャル～チャレンジ編～ 担当:駒形 卓也 パンチやキックのコンビネーションをよりアクティブに楽しみたい方へ。チャレンジ、是非お待ちしております! ※【スペシャルポジション】 インストラクターの間近でレッスンを楽しみたい方にオススメです! 【WEB決済】 ¥550(税込) 詳しい場所については店舗にてご確認ください。予約は2/17(火) 15:55よりITIPNESSからお願い致します。</p>	<p>UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 17:00~17:45 安倍 浩子 [予約]</p>	<p>【2月23日祝日おすすめレッスンのご紹介】 13:35～ Aスタジオ 【スペシャルポジション】 MOVE BODY FIGHT60 ～バックナンバー祭り～ 担当:齊藤 航、小暮 義之 三軒茶屋店で大人気の二人がタッグを組んでお届けするMOVE BODY FIGHT、バックナンバー満載の60分です! 滝汗、大笑いで盛り上がりましょう!! ※前方4名限定! 『スペシャルポジション』を導入します。インストラクターの動きが見えやすい前方4名(4番・5番・6番・7番)を有料エリアとしてご用意しました ※通常エリア56名はこれまで通り無料です。予約は2月16日(月) 14:45～ <<ITIPNESS予約システム>>より予約開始 ※スペシャルポジションの予約は、2月17日(火) 14:45～ <<ITIPNESS予約システム>>より予約、WEB決済のみ(クレジット決済)となります(キャンセル待ちはなし) ※予約の際は、インストラクター名を「小暮 義之」で検索してください 皆さまのご参加をお待ちしております! ※スペシャルポジション・有料レッスン・その他おすすめレッスンにつきましてはITIPNESSメールまたは館内掲示をご確認ください。</p>	<p>【MOVE BODY】 DANCE45 14:55~15:40 奈良 夢 [予約]</p>	<p>【MOVE BODY】 DANCE45 14:55~15:40 奈良 夢 [予約]</p>	<p>【MOVE BODY】 POWER45 13:45~14:30 駒形 卓也 [予約]</p>	<p>オリジナル ヨガ ～keep moving!～ 13:40~14:40 浦谷 美帆 [有料]</p>	<p>はじめて 四泳法 13:30~14:30 松永 和夫 [有料]</p>	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。

2月23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										09:00
15										15
30										30
45										45
10:00										10:00
15	エアロ1 10:00~10:40 小東 勇太	【イベント】 目覚めのヨガ30 10:10~10:40 taichi		ヨガ75 10:00~11:15 阪本のりこ	BAILA BAILA45 10:00~10:45 遠藤 かおり	初級 マスターズ トレーニング45 10:30~11:15 大崎 拓朗		カラダほぐす YOGA45 10:00~10:45 小俣 まり	BODYCOMBAT 10:15~10:45	15
30										30
45										45
11:00										11:00
15	ZUMBA 11:00~11:45 小東 勇太	body make training 11:00~11:45 taichi			HULA HULA 11:05~11:50 遠藤 かおり	マスターズ トレーニング75 11:25~12:40 大崎 拓朗		【MOVE BODY】 DANCE45 11:05~11:50 ERIKA	BODYPUMP 11:05~11:50	15
30										30
45										45
12:00										12:00
15	【MOVE BODY】 DANCE45 12:00~12:45 taichi	【イベント】 全身しなやかストレッチ 12:20~12:50 安形 直樹	クロール初級~中級 12:30~13:00 杉岡 久美子	【スペシャルポジション】 MB-1グランプリ 集客数NO.1による POWER75 11:35~12:50 金子 勇太	ストレッチ30 12:10~12:40 豊泉 卓哉			【MOVE BODY】 FIGHT45 ~バックナンバーMix~ 12:10~12:55 柳屋 考司・久芝 さくら	Hip Hop Basic 60 12:15~13:15 ERIKA	15
30										30
45										45
13:00										13:00
15	【MOVE BODY】 POWER45 13:05~13:50 安形 直樹	【イベント】 ヨガフロー 13:05~13:50 大嶋 絵里	【有料】 背泳ぎ初級~中級 13:10~13:55 杉岡 久美子	【MOVE BODY】 FIGHT45 13:10~13:55 金子 勇太	限界HUKKIN 13:00~13:15 豊泉 卓哉					15
30										30
45										45
14:00										14:00
15	【MOVE BODY】 FIGHT30 14:10~14:40 安形 直樹	【イベント】 ヨガ(整) 14:05~14:50 大嶋 絵里	【有料】 平泳ぎ初級~中級 14:05~14:50 杉岡 久美子	【MOVE BODY】 CONDITION45 14:15~15:00 金子 あけみ	やさしい バレエ60 13:50~14:50 古園井 美果			ヨガ60 13:20~14:20 宗宮 宏次	MAT PILATES30 13:40~14:10 垂希	15
30										30
45										45
15:00										15:00
15	HIPHOP ~初級45~ 15:00~15:45 小川 ゆり				【有料】 やさしい センターレッスン スクール45 15:00~15:45 古園井 美果			【MOVE BODY】 AQUA45 15:30~16:15 金子 あけみ	POWER FLOW PILATES30 14:35~15:05 垂希	15
30										30
45										45
16:00										16:00
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 16:00~16:45 小川 ゆり			ヴインヤサ ヨガ60 15:50~16:50 知久 浩典	【有料】 はじめてHIPHOP 16:10~16:40 クニオキ			BODY ATTACK45 14:50~15:35 SOUSHI	BODYPUMP 15:30~16:00	15
30										30
45										45
17:00										17:00
15	【イベント】 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 60 17:00~18:00 小川 ゆり			エアロ2 17:10~18:00 知久 浩典	【有料】 HIPHOP スクール90 16:50~18:20 クニオキ			BODYPUMP HEAVY 60 16:00~17:00 SOUSHI	GRIT CARDIO 16:15~16:45	15
30										30
45										45
18:00										18:00
15										15
30										30
45										45
19:00										19:00
	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 【有料】...有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、お支払いが必要です。 <input type="checkbox"/> 【予約】...予約が必要なクラスです。 <input type="checkbox"/> 【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。 <input type="checkbox"/> 【WEB】...インターネット予約2名まで皆様をサポートします。 <input type="checkbox"/> 【オリジナル】...店舗オリジナルのレッスンです。 <input type="checkbox"/> 【アップデート】...振付や音楽が更新されたプログラムです。			《スタジオレッスン》 ◆【スペシャルポジション】 MB-1グランプリ集客数NO.1によるPOWER75◆ 11:35~12:50 【一部有料:550円(税込) ※その他は無料です】 ※前方5名限定!【スペシャルポジション】を導入致します。インストラクターの動きが見えやすい前方5名(3番・4番・9番・10番・11番)を有料エリアとしてご用意しました。 ※通常エリア25名はこれまで通り無料です。 予約は2/16(月) 13:00~《ITIPNESS予約システム》より予約 ※スペシャルポジションの予約は2/17(火) 13:00~《ITIPNESS予約システム》より予約。WEB決済のみ(クレジット決済)となります(キャンセル待ちはなし)			《スタジオ有料レッスン》 ◆【有料】 やさしいセンターレッスン スクール45◆ 15:00~15:45 【料金:1,650円(税込) 定員:20名】 ◆【有料】 HIPHOPスクール90◆ 16:50~18:20 【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】 大会にチャレンジしてみたい方・早く泳げるようになりたい方向けです。45分で1000m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】 ※ご予約は一週間前よりフロントにて開始致します。 (店舗にて直接来店9:30~/お電話10:00~/お申し込み) ※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。		■12:10~ 【MOVE BODY】 FIGHT45 ~バックナンバーMix~ 担当:柳屋&久芝 (定員40名) インストラクター検索は「柳屋」と入力ください。 ■12:15~ 【有料】 Hip Hop Basic 60 担当:ERIKA (料金1,500円 定員18名) WEB予約クレジット決済もしくは店頭でチケットをご購入後、WEBにてご予約ください。 ■14:50~ BODYATTACK45 16:00~ BODYPUMP HEAVY60 担当:SOUSHI (定員38名) 上記2本のクラスはスペシャルポジション販売レッスンです。(前日4枠は有料550円、他無料) WEB予約クレジット決済の販売となりますのでご了承ください。予約日時・無料枠は通常通り、有料枠は翌日同時刻 ※詳しくは店頭にお電話もしくは館内掲示をご覧ください。	
	・背泳ぎ 初級~中級 担当:杉岡 久美子 料金:1,650円(税込) 定員:8名 ・平泳ぎ 初級~中級 担当:杉岡 久美子 料金:1,650円(税込) 定員:8名 ・UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 担当:小川 ゆり 料金:2,475円(税込) 定員:40名			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。						

