

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

		綾瀬				新小岩									
		Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール						
09:00															
15		<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、ご入金が必要です。				<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 checked="" type="checkbox"/> [インストラクター2名] インストラクター2名で指導をサポートします。 <input type="checkbox"/> [店舗別] 店舗オリジナルのレッスンです。 <input type="checkbox"/> [更新] 単独や音楽が更新されたプログラムです。				 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)				KIDS 短期教室 9:00~10:15	
30															
45															
10:00															
15															
30															
45															
11:00															
15															
30															
45															
12:00															
15															
30															
45															
13:00															
15															
30															
45															
14:00															
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															
【イベント・有料スクール情報】 10:00~10:50 エアロ1.5 (定員48名) 担当:DAISUKE DAISUKEの『D』はダイナミックの『D』!! ダイナミックエアロをご堪能下さい!! 11:10~12:00 ステップ1.5 (定員40名) 担当:DAISUKE DAISUKEの『S』はステキの『S』!! ダイナミックでステキなステップをお楽しみください!! 13:15~13:45 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 (定員48名) 担当:松尾 税込1,650円 13:25~13:45 サイドキックの極み (定員48名) 担当:高橋 とにかくサイドキックを極める。サイドキックのノウハウを全力でお伝えします! 14:00~15:00 高橋塾〜有酸素〜 (定員48名) 担当:高橋 音楽に合わせて拳や蹴りの動作で汗をかきます! 頭もカラダもたくさん使いましょ〜															
【有料】 フィンの使い方をマスターしよう! 15:05~16:05 嵯峨 基															
【有料】 センタースクール60 15:55~16:55 小野 朝子															
基礎DAN30 10:10~10:40 Aスタジオ ダンスを始めてみたい方・ちょこっとの時間で音楽にノリたい方にオススメの、ダンスの【キホンのキ】を楽しむクラスです。 今回はスタジオの中で鏡も活用して楽しみましょう!															
オリジナルステップ45 11:00~11:45 Bスタジオ ステップの基本的な動作を中心に、ターンやリズムチェンジなどのステップエクササイズのパリエーションも楽しんでいただける、初中級レベルのクラスです。															
【MOVE BODY】AQUA45 12:05~12:50 プール 祝日恒例の原田&近藤のAQUAイベント第6弾															
【MOVE BODY】FIGHT45 14:15~15:00 Bスタジオ レッスン社員矢原のFIGHTデビュー戦をお見逃しなく!!															
【有料】 センタースクール60 15:55~16:55 Aスタジオ 定員15名 / 料金1,430円 ステップアップが目的のクラスのため、バレエ60受講の上でのご参加をお願いいたします。いつもより少しだけ長く楽しみましょう!															

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【iTiPNES】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

09:00	瑞江				船橋	南行徳					09:00		
	Aスタジオ	Bスタジオ	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			
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>【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%;"> <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> </div> </div>										15		
30											30		
45											45		
10:00					休 館 日						10:00		
15												15	
30												30	
45	ヨガ60 10:15~11:15 千葉 博美	ステップ1 10:25~11:05 井手 直樹	ベビースイミング 45 10:45~11:30				ヨガ45 10:00~10:45 内田 宗子					キッズスイミング 短期教室 10:15~11:15	45
11:00							【MB】SHAPE60 ~MB-1 champion limited~ 10:30~11:30 金子 あけみ 平野 広将						11:00
15													15
30													30
45													45
12:00	【MOVE BODY】SHAPE45 11:30~12:15 本間 誠真	エアロ1 11:25~12:05 井手 直樹					BASE WALK30 11:05~11:35 飯山 大輔					ウオーク&ジョグ30 11:45~12:15 新谷 雪乃	12:00
15													15
30													30
45													45
13:00	【MOVE BODY】POWER45 12:40~13:25 鳴海 駿	エアロ1 11:25~12:05 井手 直樹					みんなで楽しむエアロ1 11:50~12:35 飯山 大輔					アクアダンス30 12:25~12:55 新谷 雪乃	13:00
15													15
30													30
45													45
14:00	【MOVE BODY】FIGHT60 13:50~14:50 鳴海 駿	カラダほぐすYOGA45 14:00~14:45 高梨 友輔											14:00
15													15
30													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	オリジナルシェイプ 15:25~16:10 DAISUKE	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	エアロ2 16:30~17:20 DAISUKE	キッズスイミング 16:30~17:30	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 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		キッズスイミング 17:30~18:30	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 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	
	<p>★WEB予約時の注意事項★</p> <p>■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。</p> <p>■お一人でも多くの会員様にご参加いただく為、お手数ではございますがご参加いただけなくなった際は開始30分前までにキャンセルをお願いいたします。</p> <p>皆様のご来館心よりお待ちしております。</p>					<p>《イベントレッスン情報》</p> <p>・【MOVE BODY】SHAPE60 ~MB-1 champion limited~ 担当: 金子あけみChampion / 平野広将</p> <p>《有料レッスン情報》</p> <p>・【有料】ファンクショナルストレッチ45 担当: 飯山 大輔 料金: 900(税込)</p> <p>・【有料】集まれ! 南行徳ビククルボール部 定員: 10名 料金: 1,375円(税込)</p> <p>皆様のご来店お待ちしております。</p>							

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

	木場					蘇我					太田				09:00	
	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	プール	キッズプール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		プール
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
<p>■【有料】パレエスクール105 定員/40名 料金/¥2,200(税込) パーレッスンが好きな方もセンターが好きな方も、絶対お待ちしております♪</p> <p>■【有料】水中ビデオ撮影会 定員/各回2名 料金/¥2,860(税込) 普段、見ることのできないご自身のフォームをチェックして、泳力アップに繋がりますよ♪ 担当者のデバイスを使って撮影します。撮影する泳法は、参加者に選んで頂けます。 ※2月9日(月)よりフロントにて申し込み受付開始!</p> <p>■【有料】オリジナル中上級エアロ60 定員/40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上げ上げていきます。</p> <p>■【HOTLUX】Graceful Power Flow Yoga 定員/20名 呼吸と動作を同調させダイナミックに身体を動かしていきます。 シェイプアップ効果と心身共に整えてリフレッシュ効果が期待できます♪</p> <p>■楽しく泳ごうクロール 担当:三森【料金】無料 息継ぎを楽にできるようにするレッスンになります。 プールサイドにお集まりください。</p> <p>■スタート・ターンにチャレンジ 担当:三森 【料金】1,500 【定員】10名 【予約】2/16(月) 10:00〜フロントにて受付開始</p> <p>■ピッكلボール体験会 【料金】無料 【定員】10名 【予約】2/16(月) 10:00〜フロントにて受付開始</p>																

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。