

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

	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	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	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)	プール			
09:00															09:00		
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: 5px;"> <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>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>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: 25%;"> <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															10:00		
15	BASE WALK45 10:00~10:45 浜口奈月	【有料イベント】 陳式太極拳60 10:00~11:00 子華		太極拳45 9:50~10:35 潘合 柳子	ヒーリング ストレッチ45 9:55~10:40 尚武		アロマヒーリング ストレッチ60 10:00~11:00 和田 敦子	エアロ& シェイプ 10:15~11:05 福原 美千子				ベビースイミング 45 10:00~10:45	太極拳60 ~32式・48式~ 10:00~11:30 劉清	HULA HULA 10:10~10:55 相原アナキアラ正人	アカア オリジナル45 ~ダンス&ミット~ 10:30~11:15 八木 真梨子	15	
30															30		
45															45		
11:00															11:00		
15	カラダほくす YOGA45 11:00~11:45 浜口奈月			ヨガ60 10:55~11:55 葉袋 利恵子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:00~11:45 相沢 香	アカア ダンス45 11:15~12:00 越後 和美	ヨガ三昧 60 11:20~12:20 和田 敦子	エアロダンス 11:25~12:15 福原 美千子				エアロ1 11:20~12:00 松木 君代	【有料】 気功 スクール45 11:15~12:00 劉清		15		
30															30		
45															45		
12:00															12:00		
15	MAT PILATES30 12:05~12:35 浜口奈月			BODY CONTROL ~身体機能向上 トレニング~ 12:15~13:15 MARI	ベリーダンス フィットネス 12:05~12:50 相沢 香						ベアストレッチ 体験会 11:00~13:00 嘉川 恵梨 横瀬 市佳		KIDS スイミング 短期教室 11:15~13:15		15		
30															30		
45															45		
13:00															13:00		
15	【イベント】 HULA HULA60 (ゆっくり解説付き) 12:55~13:55 龍野 晴香			【有料】 Martial fitness lesson 13:35~14:50 MARI	やさしい ジャズダンス 13:05~13:50 橋井 寛道						【MOVE BODY】 POWER30 12:40~13:10 鈴木 純太郎		【MOVE BODY】 DANCE45 13:15~14:00 三月	基礎DANI30 (ゆっくり解説付き) 12:25~12:55 三月	ヨガ60 12:20~13:20 松木 君代	13:00	
30															30		
45															45		
14:00															14:00		
15															15		
30	エアロ& シェイプ45 14:15~15:00 龍野 晴香	バレエ45 14:15~15:00 去石 有智子	アカア ダンス30 13:45~14:15 増田 祥子											健康エール 30 13:40~14:10 東真帆	【MOVE BODY】 DANCE45 13:15~14:00 三月	脂肪燃焼 シンプルアカア 45 13:45~14:30 小倉 敦子	14:00
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														15			
30														30			
45														45			
19:00	<p>◆レッスン予約◇ 2月16日(月)より随時開始です。</p> <p>■イベントレッスン■ ・HULA HULA60 (ゆっくり解説付き) (12:55~ Aスタジオ) 担当:龍野 晴香 定員:50名 2月から新曲がスタートしました!今回初めての 方にも比較的やさしい振付けです。 初めての方もこの機会にチャレンジしませんか? いつもより長めの60分で、基本のステップや 振付けをゆっくり確認しながら踊っていきます。</p> <p>■有料イベントレッスン■ ・陳式太極拳60 (10:00~ Bスタジオ) 担当:子華 定員:15名 料金:1,650円(税込) 陳式太極拳の動き「剛柔相濟」「快慢兼備」を 基本とし、太極拳の特徴である柔軟さ、緩やかな 動きのみならず、「発勁」というパワフルな動きや それを支える下半身の安定を鍛えます。 全くの初心者の方でも安心してご参加可能です。 皆様のご来館お待ちしております。</p> <p>■BODY CONTROL ~身体機能向上トレーニング~ 12:15~13:15 担当:MARI 身体が硬いし、腰痛が気になる...姿勢改善したい...ご自身の 身体機能向上を目指したい方全ての方が対象です。</p> <p>■【有料】Martial fitness lesson 13:35~14:50 担当:MARI 定員:50名 料金:2,750円(税込) ※予約完了後、フロントにてお支払いください。 音楽のリズムに合わせて格闘技の動きを行い、全身を 動かす事で「体幹」強化「脂肪燃焼効果アップ」を目的とした 有酸素プログラムです。身体の使い方を学びながら動きの スキル、身体操作を習得したいマールファンの方におすすめ のクラスです。</p> <p>■【有料】ジャズダンス振付クラス 14:05~14:50 担当:橋井 寛道 定員:25名 料金:1,100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。 普段参加出来ない方もぜひこの機会にご参加ください。</p> <p>■ベアストレッチ体験会 担当:嘉川 恵梨・横瀬 市佳 カラダの深層までゆるめるベアストレッチは、もう体験され ましたか?この機会に是非ご体験ください! お試し価格:30分 1,100円 【ご予約方法】 2/16(月)より、店頭・お電話にてご予約ください。 ※お試し価格でのご案内は、ベアストレッチを初めてご体験の方 に限りです。 既に体験されている方は、通常30分 3,080円(税込)</p> <p>■【有料】 Let's K-pop dance3 担当:佐藤 澄香 定員:40名 参加料金:880円(税込) ※WEB予約 今回はBLACKPINKの「As if it's your last」の前サビ部分を中心に 踊ります! 程よく運動量がある振付なので、楽しく 動いてリフレッシュしちゃいましょう♪ ※【有料】気功スクール45と 【有料】カラダ調整アカアストレッチ30 の料金や参加方法は通常に行っている スクールと同様になります。</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

	鴨居				横浜		鶴見				09:00
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	
09:00											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。										15
30	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 …整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。										30
45	<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。										45
10:00	ノンストップ BAILA BAILA60 9:50~10:50 奈良 夢 [予約]	エアロ1 10:00~10:40 齋藤 奈央 [予約]		ヘビースイミング 45 10:00~10:45	ヨガ45 10:00~10:45 エイミ [予約]			(MOVE BODY) DANCE45 10:10~10:55 kanako [予約]	【有料】 FIGHT45 10:00~10:45 徳岡 隆之介 [予約]		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
	【イベント】みんなで泳ごう! 目標500~800m 担当:西宮 大輔 寒い今だからこそみんなで泳ぎ込みまして身体を温めましょう! 対象: クロールで25~50M泳げる方 【イベント】有料MOVEBODY FIGHT60 担当:徳岡 隆之介 1,650円 定員:55名 初代MB-1チャンピオン、徳岡インストラクターによる MOVEBODY FIGHT! ※ご予約は itipness からお願いします。当日は混み合う事が予想されるため、前日までのお支払いをお勧めいたします。 【イベント】コンディショニングストレッチ 担当:西宮 大輔 身体の調子を整えるストレッチをご紹介します。是非ご参加ください。										

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

		二俣川					
		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA	プールB
09:00							
15							
30							
45							
10:00							
15							
30	太極拳60 10:00~11:00 佐藤 喜恵	エアロ1 10:05~10:45 今井 薫					
45							
11:00							ベ이스イミグ 45 10:30~11:15
15							
30			カラダしぼる YOGA30 11:10~11:40 今井 薫				
45	ZUMBA 11:25~12:10 亜彩						
12:00							
15							
30					免疫ケア体操 12:20~12:40 小西 満利奈		
45							
13:00	エアロ2+ 12:30~13:30 Satomi	ヨガ60 12:30~13:30 亜彩			全身シェイプ20 12:50~13:10		
15							
30					健康エール20 13:20~13:40 小西 満利奈		
45							アクア サーキット45 13:25~14:10 滝澤 由久子
14:00							
15	MOVE BODY POWER60 【解説15分+ レッスン45分】 13:50~14:50 千賀 拓也	アロマヒーリング ストレッチ45 13:50~14:35 Satomi					
30							
45							
15:00							
15							
30							
45							
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					
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				
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				
15							
30							
45							
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				

◆MOVE BODY POWER60 担当:千賀インストラクター
2月アップデートの MOVE BODY POWER を解説付きで60分実施します。
一緒に動きながら丁寧に解説しますので、是非ご参加ください。

◆【有料】ピラティス45 担当:Mayumiインストラクター
セラバンドやピラティスボールを使って、分かりやすく動きを解説します。
申込方法:レッスン予約システム 料金:1,100円(税込) 定員:10名
※レッスン開始までフロントにてお支払いをお願いします。

◆スクーリング30 担当:南雲幸子インストラクター
水泳の基本動作の一つのスクーリングを練習するクラスです。初めての方も安心してご参加いただけます。
【料金】550円(税込) 【申し込み方法】フロントにて受付(2/16から)

		藤沢				
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
09:00						
15						
30						
45						
10:00						
15						
30	エアロ1 10:05~10:45 清永 亜希子	POWER FLOW PILATES45 9:55~10:40 Mayumi				
45						
11:00						アクア サーキット60 10:30~11:30 滝澤 由久子
15						
30	オリジナル ピラティス30 11:05~11:35 清永 亜希子	アロマヒーリング ストレッチ45 11:00~11:45 Mayumi				
45						
12:00						クロール30 11:45~12:15 大久保 宏実
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						

◆【有料】ピラティス45 担当:Mayumiインストラクター
セラバンドやピラティスボールを使って、分かりやすく動きを解説します。
申込方法:レッスン予約システム 料金:1,100円(税込) 定員:10名
※レッスン開始までフロントにてお支払いをお願いします。

◆スクーリング30 担当:南雲幸子インストラクター
水泳の基本動作の一つのスクーリングを練習するクラスです。初めての方も安心してご参加いただけます。
【料金】550円(税込) 【申し込み方法】フロントにて受付(2/16から)

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。