

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。

1月12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	
09:00		09:00			09:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
10:00		10:00			10:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
11:00		11:00			11:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
12:00		12:00			12:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
13:00		13:00			13:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
14:00		14:00			14:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
15:00		15:00			15:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
16:00		16:00			16:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
17:00		17:00			17:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
18:00		18:00			18:00	
15		15			15	
30		30			30	
45		45			45	
19:00		19:00			19:00	
15						

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

新百合ヶ丘				
Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	
				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。 ☐ 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。 ☐ 互互 ...有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要ですよ。 ☐ 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頂きます。 ☒ W ... インストラクター2名で指導をサポートします。 ☐ オンライン ... 店舗オリジナルのレッスンです。 ☐ デラテ ... 振付や音楽が更新されたプログラムです。				15 30 45
				10:00
				15 30 45
エアロ1 10:15～10:55 大谷 知加	ヨガ60 10:10～11:10 yukko	【イベント】 インナー ビューティー ヨガ 10:20～11:20 kimie		11:00
				15 30 45
Ageless Mobi30 11:15～11:45 生方 奈美	骨盤リズム ダイエット45 11:25～12:10 市川 和子	マグマヨガ ヒーリング デトックス 11:40～12:40 kimie	はじめて スイミング スクール 11:00～12:00 浅野 光祐	12:00
				15 30 45
健康エール 45 12:05～12:50 生方 奈美	MAT PILATES30 12:25～12:55 市川 和子		【MOVE BODY】 AQUA30 12:15～12:45 加地 一章	13:00
				15 30 45
バレエ45 13:10～13:55 北村 三佳子	【MOVE BODY】 FIGHT30 13:15～13:45 生方 奈美	【イベント】 月 (MOON) ヨガ 13:00～14:00 kimie	有料 フィンスイム 500 13:00～13:40 田仲 啓子	14:00
				15 30 45
バレエ スクール60 ～2026踊り初め スペシャル～ 14:05～15:05 北村 三佳子	エアロ1.5 14:05～14:50 増井 久美子	【男女兼用】 マグマヨガ リラックス 14:30～15:30 浜口 奈月	有料 フィンスイム 900 13:50～14:50 田仲 啓子	15:00
				15 30 45
	SPARTAN CIRCUIT30 15:05～15:35 松本 愛理紗			16:00
ヨガ60 15:20～16:20 吉川 和子	ベリーダンス フィットネス 15:50～16:35 きよこ	マグマヨガ 骨盤調整 16:00～17:00 増井 久美子		17:00
				15 30 45
トレーナー小林拓弥の 背骨 コンディショニング 16:35～17:35				18:00
				15 30 45
	卓球75 17:30～18:45			19:00
●バレエスクール60～2026踊り初めスペシャル～ ・料金:2,026円(税込) ・定員:24名 ・予約方法:WEB予約 ・支払方法:フロントにて。お支払時に予約画面をご提示ください 前回好評いただきましたコール・ド・バレエスクールの第二弾。 バレエの群舞を楽しむスクールです。年初めてにみんなでひと踊りしませんか？				
●トレーナー小林拓弥の背骨コンディショニング ・料金:無料 ・定員:30名 ・持ち物:長めのタオル ・予約:1/5(月)よりフロントにて承ります ・ビジターの方のご利用について ・利用料:無料 ・ロッカー利用:不可 ・セミナーの前後15分のみ在館可能。それを超える場合はビジター料金(3,300円(税込)) でご利用頂けます				
●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) → 予約:いずれも1/5(月)よりフロントにて承ります				

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。