

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

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						 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 9:00~10:00
30									
45									
10:00									
15		カラダほぐす YOGA45 9:55~10:40 MIWA	アクアウォーク15 10:15~10:30			[MOVE BODY] DANCE45 9:55~10:40 小林 亮子	カラダほぐす YOGA45 9:55~10:40 金親 佐知子		
30	ステップ2 10:15~11:05 ポプ ササキ					アップデート			
45									
11:00			ベビースイミング 45 10:45~11:30						ベビースイミング 45 10:30~11:15
15		ヨガ60 11:00~12:00 MIWA				ZUMBA 11:00~11:45 小林 亮子	エアロ1 11:00~11:40 金親 佐知子	TRXフローストレッチ 11:00~11:20	
30	オリジナル エアロ60 11:25~12:25 ポプ ササキ							TRXオールワークアウト 11:25~11:45	
45									
12:00									
15									
30		ZUMBA 12:20~13:05 松尾 昇平	【イベント】 新年最初の チャレンジ 1000~2000 12:30~13:30 松村 めぐみ 菊池 未紗			アロマ リラックス ヨガ60 12:05~13:05 小林 賀章	【イベント】 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 60 12:00~13:00 sayaka		【MOVE BODY】 AQUA45 12:05~12:50 原田 佳代子 近藤 裕美
45	【MOVE BODY】 POWER45 12:45~13:30 金秋 達哉								
13:00		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 13:20~13:50 松尾 昇平 有料							
15									
30									
45									
14:00						【MOVE BODY】 FIGHT45 13:25~14:10 平野 莉子	【MOVE BODY】 CONDITION45 13:30~14:15 杉浦 文		
15	【イベント】 MOVE BODY FIGHT60 13:50~14:50 金秋 達哉	【イベント】 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 60 14:05~15:05 松尾 昇平	バタフライ 基礎 14:00~15:00 嵯峨 基			アップデート			
30									
45									
15:00						【イベント】 MOVE BODY POWER60 14:30~15:30 佐久間 遥 平野 莉子	アクティブストレッチ 14:30~15:00 近藤 裕美	免疫ケア体操 14:10~14:30 スタートF ～おなか引き締め～15 14:35~14:50	
15									
30									
45									
16:00	ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール キッズ ウィーナス60 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						キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30
15									
30									
45									
17:00	ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ウィーナス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						キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30~17:30
15									
30									
45									
18:00	ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ウィーナス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			2台固定 マルチステップ 『T』 17:10~18:10 ポプ ササキ	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 ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30
15									
30									
45									
19:00			キッズスイミング 18:30~19:30						キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
【イベント・有料スクール情報】 11:25~12:25 【イベント】オリジナルエアロ60 (定員48名) 担当:ポプ ササキ 中上級者向けのレッスンです。楽しい動きを楽しみたい方お待ちしております! 12:30~13:30 【イベント】新年最初のチャレンジ 1000~2000 (定員40名) 3レーン使用 担当:松村・菊池 松ちゃん・みさんと一緒に初級ざ!! 1000~2000mレベルに合わせてLet'sチャレンジ!! 13:20~13:50 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 (定員48名) 担当:松尾 税込1,650円 13:50~14:50 【イベント】MOVE BODY FIGHT60 (定員48名) 担当:金秋 1月からアップデートされた動きを細かく説明します! バックナンバールも含めてお楽しみください! 15:05~16:05 【有料】フィンの使い方をマスターしよう! (定員12名) 担当:嵯峨 料金:税込2,200円					【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】POWER60 14:30~15:30 Aスタジオ 新小岩店では初タッグ!! 平野・佐久間コンビでお届けいたします!! 【有料】2台固定マルチステップ『T』 定員:20名 / 料金:1,650円(税込) 縦置きと横置きを同時に楽しめるだけでなく、台から台へと渡る移動も楽しめる置き方になります。難易度は通常のステップ2より少し易しく感じる程度に調整しますので、マルチにあまり慣れていないという方にも楽しんでいただける内容です!				

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

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	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。 【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。 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。												15
												30
												45
10:00											10:00	
15											15	
30											30	
45											45	
11:00	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 10:15～11:00								11:00	
15											15	
30											30	
45	【MOVE BODY】 POWER30 11:35～12:05 鳴海 駿	エアロ1 +α 11:25～12:10 井手 直樹	【MOVE BODY】 AQUA30 11:30～12:00 高梨 友輔								45	
12:00											12:00	
15											15	
30											30	
45	【MOVE BODY】 FIGHT30 12:25～12:55 高梨 友輔	アロマヒーリング ストレッチ30 12:30～13:00 井手 直樹	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 12:10～12:40 山本 あゆ美							45	
13:00											13:00	
15											15	
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:10～13:55 山本 あゆ美										30	
45		【MOVE BODY】 SHAPE45 13:20～14:05 本間 誠真									45	
14:00											14:00	
15											15	
30	【MOVE BODY】 DANCE30 14:15～14:45 山本 あゆ美										30	
45		アクティブストレッチ 14:25～14:55 長嶺 真也									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 15:15～16:00 DAISUKE	キッズスイミング 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 16:20～17:10 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 ウィーナス60 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 ウィーナス ダンススクール リトル ウィーナス60 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			キッズスイミング 18:30～19:30							キッズスイミング 18:30～19:30	19:00	
★WEB予約時の注意事項★					休 館 日	【イベントレッスン情報】						
■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。						・やさしいHIPHOP 担当:HIRO 初めての方でも楽しめるHIPHOPクラスです。						
■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。						・エアロサーキット 担当:飯山 大輔 エアロピクス+筋力トレーニングを行うオリジナルクラスです。						
皆様のご来館心よりお待ちしております。												

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

木場						蘇我						太田						
	Aスタジオ	Bスタジオ	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	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						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。 【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。 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。												09:00
30																		15
45																		30
10:00																		45
15	健康エール 30 9:55～10:25 久保 美奈		【HOTLUX】 脂肪燃焼 ヨガ 9:30～10:30 加藤 智哉														【短期教室】 キッズスイミング 9:30～10:30	
30		ステップ1 10:10～10:50 堀江 愛理沙	【有料】 【予約】															
45																		
11:00																		
15																		
30	【有料】 バレエ スクール 105 10:50～12:35 柴田 真奈美		【HOTLUX】 インナー ビューティー ヨガ 11:00～11:55 小林 亜城未															
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																		
■【有料】バレエスクール105 定員/45名 料金/¥2,200(税込) バレエファ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♪						■楽しく泳ごうクローラー 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。						☆有料レッスンのお知らせ☆ 女性のためのフィットネス 10:40～11:40 吉田 紗季 Bスタジオ 定員20名 料金1,000円(税込) ライフステージに合わせた自分の身体との向き合い方やホルモンバランスの乱れによる身体の変化など、座学と実技を交えながら楽しく学んでいきましょう。 ※1/5(月) 11:50～ フロントにて予約受付開始いたします。						
■【有料】オリジナル中級エアロ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しっかりと上げていきます。						■スタート・ターンにチャレンジ 担当:三森 【料金】無料 【定員】8名 【予約】1/5(月) 10:00～ フロントにて受付開始												
■【HOTLUX】インナービューティーヨガ～セルフエイジングケア～ 定員/20名 幸せホルモンと言われるセロトニンの分泌を促し、ストレスホルモンの一種であるコルチゾールを抑制させます。 精神を安定させ、心と身体をリラックスさせ内面からの美を目指しましょう。						■TRXストレッチ 担当:石渡 【料金】無料 【定員】8名 当日ジムエリアフリースペースにお集まりください。												
■【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。						■ボディチェンジ体験会 担当:石渡 【料金】無料 【定員】6名 当日ジムエリアフリースペースにお集まりください。 ダイエットプログラムです。カラダのラインを作りたい! お尻お腰回りを減らしたい! 方におすすめです。												
■【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。						■ペアストレッチ体験会 担当:松丸・渡邊 【料金】無料 【定員】各時間2名ずつ 【予約】1/5(月) 10:00～ フロントにて受付開始 有料プログラムで行っているマンツーマンストレッチが体験できます。是非この機会に試してみませんか?												

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。