

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

蒲田				川崎				宮崎台				宮前平			
Aスタジオ				Aスタジオ				Aスタジオ				アリーナスタジオ (Aスタジオ)			
Bスタジオ				Bスタジオ				Bスタジオ				スタジオ (Bスタジオ)			
プール				ジム芝生				ジム				プール			
09:00														09:00	
15	□ どなたでもご参加いただけます。 ※ 満席を調整しながらお申し込みください。 □ 該当のプログラムに催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。 【五回】…有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必須です。【五回】…振付や音楽が更新されたプログラムです。													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 于華 有料 予約													15	
30														30	
45														45	
11:00	カラダほぐすYOGA45 11:00～11:45 浜口 奈月 太極拳60 11:15～12:15 于華 有料 予約													11:00	
15														15	
30														30	
45														45	
12:00														12:00	
15	MAT PILATES30 12:05～12:35 浜口 奈月 お腹シェイプ20 12:30～12:50 予約													15	
30														30	
45														45	
13:00														13:00	
15	B to B バランス45 12:55～13:40 はじめてバレエ 13:15～13:45 去石 有智子 予約													15	
30														30	
45														45	
14:00	【イベント】 【MOVE BODY】 あけまして FIGHT60! 13:55～14:55 熊澤 大輝 【イベント】 【MOVE BODY】 バーレッスン45 (初中級) 14:00～14:45 去石 有智子 予約 予約													14:00	
15														15	
30														30	
45														45	
15:00														15:00	
15	エアロ1 15:10～15:50 北本 啓祐 【有料イベント】 振付クラス60 ～去石オリジナル～ 15:00～16:00 去石 有智子 有料 予約													15	
30														30	
45														45	
16:00	【イベント】 シェイピング45 ～お正月太りを解消 トレーニング～ 16:05～16:50 北本 啓祐 キッズバレー 16:30～17:30 予約													16:00	
15														15	
30														30	
45														45	
17:00	【イベント】 パワーヨガ60 17:05～18:05 北本 啓祐 キッズバレー 17:30～18:30 予約													17:00	
15														15	
30														30	
45														45	
18:00														18:00	
15														15	
30														30	
45														45	
19:00	◇レッスン予約◇ 1月5日(月)より随時開始です。 ■イベントレッスン■ ・【MOVE BODY】あけましてFIGHT! (13:55～ Aスタジオ) 担当:熊澤 大輝と〇〇 定費:45名 2026年! 新し! FIGHTの幕開けです! 一緒に楽しみましょう! ・バレー・バーレッスン45 (初中級) (14:00～ Bスタジオ) 担当:去石 有智子 定費:34名 ・シェイピング45 (16:05～ Aスタジオ) 担当:北本 啓祐 定費:45名 タンベルを使った! 自宅でものトレーニングをリズムに合わせながら動きます! シェ・ブリアック効果も期待でき、正月で纏んだ体に効果的です! ・パワーヨガ60 (17:05～ Aスタジオ) 担当:北本 啓祐 定費:50名 センターレッスンを兼ね、当日ご参加の立位を組み合わせて、様々なポーズにチャレンジしていただく、60分のヨガのクラスです! ヨガのスキルアップやストレッチとしてもご参加いただけます! ■■有料イベント■■ ・陳式太極拳60 (10:00～ Bスタジオ) 担当:于華 定費:15名 料金:1,650円(税込) 有料太極拳のレッスンはいつもより時間を拡大しております! この機会にぜひご参加ください! ・振付クラス60 (15:00～ Bスタジオ) 担当:去石 有智子 定費:24名 料金:1,650円(税込) センターレッスンを兼ね、当日ご参加の幅まで、去石オリジナル振付を一曲演じ切れるイベントです! 2026年も皆様のご来館をお待ちしております☆													19:00	
【有料】…予約が必要なクラスです。 【楽速】…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】…インストールクラス2名で皆様をサポートします。 【カラダ222】…店舗オリジナルのレッスンです。 【五回】…振付や音楽が更新されたプログラムです。															
ヒーリングストレッチ45 9:55～10:40 尚武 【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11:00 越後 和美 エアリアル45 11:15～12:00 越後 和美															
【有料】 【MOVE BODY】 スペシャルイベント ～2025MB-1 Chanpi 10:15～11:30 矢野 寛子 金子 あけみ W 有料 予約															
エアリアル30 ～サーキット～ 10:30～11															

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

鴨居				横浜				鶴見						
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				
09:00											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												30		
45												45		
10:00											10:00			
15	BAILA BAILA45 10:00~10:45 奈良 夢 [予約]	【イベント】 コンディショニング ストレッチ 9:55~10:40 西宮 大輔 [予約]	ベビースイミング 45 10:00~10:45			エアロ1 10:00~10:40 渡辺 藤美恵 [予約]	ウォーク&ジョグ30 10:20~10:50 蔵本 洋美			ヨガ60 10:20~11:20 窪田 みゆき [予約]	眼の健康を守って、 生涯スポーツを楽しもう! 「白内障無料セミナー」 10:15~10:45 金田 高平	ベビースイミング 45 10:30~11:15	15	
30													30	
45													45	
11:00												11:00		
15	【MOVE BODY】 DANCE45 11:05~11:50 奈良 夢 [予約]	カラダしほる YOGA45 11:05~11:50 増淵 勇 [予約]	【MOVE BODY】 AQUA45 11:00~11:45 小林 由美			オリジナル ストレッチ30 10:30~11:00 宮崎 紗衣 [予約]	カラダほぐす YOGA45 10:55~11:40 渡辺 藤美恵 [予約]	アクア ダンス45 11:00~11:45 蔵本 洋美			【MOVE BODY】 SHAPE45 11:35~12:20 渡邊 愛実 [予約]	眼の健康を守って、 生涯スポーツを楽しもう! 「白内障無料セミナー」 10:55~11:25 金田 高平	15	
30														30
45														45
12:00												12:00		
15												15		
30	ヨガ60 12:10~13:10 葉袋 利恵子 [予約]	【イベント】 ステップ2 ~New Year White~ 12:15~13:05 増淵 勇 [予約]	背泳ぎ 入門45 12:00~12:45 西宮 大輔			【MOVE BODY】 POWER45 12:35~13:20 野澤 郁織 [予約]	基礎DAN!30 12:00~12:30 松浦 栞志	クロール 12:00~12:45 柳澤 祥 [有料]			【MOVE BODY】 FIGHT45 12:40~13:25 渡邊 愛実 [予約]	エアロ1 11:45~12:25 斉藤 朋子 [予約]	【予約制】 水中撮影(ターン) 12:20~12:50 菅原 幸 [予約]	30
45														45
13:00														
15												15		
30												30		
45	【MOVE BODY】 FIGHT45 13:30~14:15 鈴木 翔平 [予約]	MAT PILATES45 13:25~14:10 葉袋 利恵子 [予約]	【有料】 スイムスクール 〜クロール〜 12:50~13:35 西宮 大輔 [予約]			バレーE60 12:50~13:50 カモン マヤ [予約]	バタフライ 12:50~13:35 柳澤 祥 [有料]			【MOVE BODY】 DANCE60 ~最新ナンバーの解説付き~ 13:45~14:45 望月 美貴 [予約]	カラダほぐす YOGA45 12:45~13:30 斉藤 朋子 [予約]	【予約制】 水中撮影(ターン) 13:00~13:30 菅原 幸 [予約]	45	
14:00													14:00	
15													15	
30												30		
45												45		
15:00												15:00		
15												15		
30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:15~16:15	キッズダンス キッズ 15:15~16:15	キッズスイミング 15:15~16:15			【MOVE BODY】 SHAPE45 15:00~15:45 kanako [予約]	姿勢 メンテナンス 15:15~16:00	アクアミット+F 30 14:00~14:30 稲毛 友紀			【有料】 ステップ60 15:05~16:05 望月 美貴 [予約]	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
45														45
16:00														16:00
15												15		
30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:15~17:15	キッズダンス ジュニアⅠ 16:15~17:15	キッズスイミング 16:20~17:20			【MOVE BODY】 DANCE45 16:05~16:50 kanako [予約]	Ageless Mobi30 16:20~16:50 小尾 数加				キッズチアダンス ジュニア スキルアップ45 16:30~17:15	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	30
45														45
17:00														17:00
15												15		
30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:20~18:20	キッズダンス ジュニアⅡ 17:20~18:20	キッズスイミング 17:25~18:25			【有料】 K-POP 60 17:10~18:10 kanako [予約]					キッズチアダンス 選抜90 17:15~18:45	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	30
45														45
18:00														18:00
15												15		
30												30		
45												45		
19:00												19:00		
	◆【イベント】コンディショニングストレッチ 担当:西宮 大輔 寒くなってきた固まった身体を整えていきましょう! ストレッチと簡単なエクササイズを行います! ◆【イベント】ステップ2 ~New Year White~ 担当:増淵 勇 吐息の白くなる季節、寒さに負けずに Let's STEP! 正月太り対策に、一緒に脂肪燃焼しましょう! ※中級 ◆【イベント】背泳ぎ入門45 担当:西宮 大輔 背泳ぎの姿勢・キックを学んで行きましょう! ◆【有料】スイムスクール ~クロール~ 担当:西宮 大輔 料金:¥1,100 定員数:10名 予約開始:1月5日(月) 基礎から応用まで身体の使い方を学んでより楽しく泳げるようになります! ※フロントにてご予約・ご入金をお願いいたします。 ■【予約制】水中撮影(ターン) 各定員:10名 ※ご予約方法 プールでのレッスンになりますが、WEBレッスン予約サービスからご予約をお願いいたします。 ※1週間前、対象レッスン終了時刻10分後からご予約開始 ■【MOVE BODY】FIGHT45 OJT渡邊&新入社員小林コンビ!! 小林FIGHTデビューします!! ■【MOVE BODY】DANCE60 Ver.8の最新ナンバーを解説をしながらレッスンを進めていきます。 <有料レッスンのご案内> ■【有料】ステップ60 金額:1,320円(税込) 定員:40名 中上級レベルの内容をお届けいたします。 <無料セミナーのご案内> 眼の健康を守って、生涯スポーツを楽しもう! 「白内障無料セミナー」 講師:横浜鶴見中央眼科 金田高平氏(視能訓練士) 詳細は館内掲示物をご確認ください。 <td></td>													

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

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	ヨガ60 10:00～11:00 亜彩	ノンストップ BAILA BAILA60 10:00～11:00 今井 薫			初級スイム 10:30～11:00 江波 久美子	ベビースイミング 45 10:30～11:15
45	☐ 予約	☐ 予約				
11:00						
15						
30						
45	ZUMBA 11:25～12:10 亜彩	エアロ1 11:20～12:00 今井 薫			初中級 スイムスクール 11:10～12:10 江波 久美子	
12:00	☐ 予約	☐ 予約				
15				基礎DANI20 12:00～12:20	☐ 有料 ☐ 予約	
30		健康エール 30 12:20～12:50 小西 満利奈				
45		☐ 予約		パンチ20 12:40～13:00	中上級 スイムスクール 12:15～13:15 江波 久美子	
13:00	エアロ2+ 12:30～13:30 Satomi					
15		Ageless Mobi20 13:10～13:30 小西 満利奈		キック20 13:10～13:30		
30	☐ 予約					
45					アクア サーキット45 13:25～14:10 滝澤 由久子	
14:00						
15	【MOVE BODY】 FIGHT45 13:50～14:35 大崎 冬三香	アロマヒーリング ストレッチ45 13:50～14:35 Satomi				
30	☐ 予約	☐ 予約				
45	☐ アップデート					
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				キッズスイミング 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			キッズスイミング 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			キッズスイミング 17:30～18:30
15						
30						
45						
19:00						
	キッズチアダンス 90 18:30～20:00		キッズダンス ジュニアⅢ 18:30～19:30			キッズスイミング 18:30～19:30
◆【パンチ20】 12:40～13:00 【キック20】 13:10～13:30 どちらも【MOBE BODY】FIGHTで使用する基本的なパンチやキックを練習するクラスです。FIGHTに出る方もはじめての方も大歓迎です。						
◆【Ageless Mobi20】 13:10～13:30 いつもはジムのフリースペースですが今回はBスタジオで広々実施します！ コアトレとダイナミックストレッチで全身の可動性を高めます。 「見た目」も「身のこなし」も【エイジレスボディ】を目指しましょう！ ※予約は不要です(定員40名)。直接スタジオにお越しください。						

藤沢			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
ヨガピラティス会員(ととうヨガピラ)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)			09:00
			15
			30
			45
			10:00
			15
			30
			45
【イベント】 エアロ1+ 筋力トレーニング 10:05~10:50 清永 亜希子 予約	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 9:55~10:40 Mayumi 予約		11:00
		プール初め! 約30℃のプールで 燃えるサーキット60 10:30~11:30 滝澤 由久子 予約	15
オリジナル ピラティス45 11:05~11:50 清永 亜希子 予約	アロマヒーリング ストレッチ60 11:00~12:00 Mayumi 予約		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
☐ 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。			
★謹賀新年★ 年末年始に緩んじやったカラダとココロをスタジオやプールで引き締めよう！ ■プール初め! 約30℃のプールで燃えるサーキット60 寒い冬こそ、やっぱりプール!! ■【イベント】トレーナー小林拓弥の背骨コンディショニング 腰痛などカラダの不調や違和感のある方、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。