

11月23日(土) [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

	明大前			三軒茶屋			五反田			
	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スタジオ	Bスタジオ	プール	
08:30										08:30
45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>☐ どなたでも参加いただけます。強度を調整しながらお楽しみください。</p> <p>☐ 該当のプログラムに慣れた方向向けのクラスです。</p> <p>NEW …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</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> </div> <div style="width: 30%;"> <p>☑ 予約 …予約が必要なクラスです。</p> <p>☑ 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。</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>☑ 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>									45
09:00								キッズ 体育のミカタ キッズ 8:30~9:30		09:00
15										15
30										30
45										45
10:00	カラダしぼる YOGA45 10:00~10:45 西沢浩輔 予約	【有料】エアロ&シェイプ60 9:55~10:55 新井由美子 予約		アロマヒーリング ストレッチ45 10:15~11:00 鏡木利一 予約	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 10:00~10:45 森田昌浩 予約			キッズ 体育のミカタ ジュニアI 9:30~10:30		10:00
15										15
30										30
45										45
11:00										11:00
15										15
30	【イベント】エアロ1.5 11:05~11:55 西沢浩輔 予約	【MOVE BODY】DANCE60 +TEC 11:15~12:15 新井由美子 予約								30
45										45
12:00										12:00
15										15
30										30
45										45
13:00										13:00
15	【有料】KICKOUT 12:45~13:45 ゆりっぺ 予約	カラダほぐす YOGA45 12:35~13:20 新井由美子 予約	アクアダンス30 12:50~13:20 米田幹子							15
30										30
45										45
14:00										14:00
15	【MOVE BODY】FIGHT60 Special Thanks!! 龍&航 14:00~15:00 青木龍之助 上田航 予約	POWER YOGA60 13:55~14:55 林ゆみ 予約								15
30										30
45										45
15:00										15:00
15										15
30	【MOVE BODY】POWER30 15:20~15:50 杉本夢来 予約	ヴァンヤサ ヨガ45 15:10~15:55 林ゆみ 予約	フィンスイム30 15:20~15:50 川崎潤史							30
45										45
16:00										16:00
15										15
30	ステップ2 16:10~17:00 前野光治 予約	カーティオ DANCE45 16:15~17:00 杉本夢来 予約	【有料】スイムスクール45 初級4泳法 15:55~16:40 川崎潤史							30
45										45
17:00										17:00
15										15
30	【有料】マルチ ステップ50 17:20~18:10 前野光治 予約		【有料】スイム1000 16:45~17:30 川崎潤史							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										19:00
15										15
30										30
45										45
19:00										19:00
15										15
30										30
45										45
19:00										19:00

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。

11月23日(土) [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	六本木			東新宿			国領				駒沢大学		09:00		
	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スタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ			
15															
30															
45															
10:00															
15	カラダほぐす YOGA30 9:55~10:25 井手直樹														
30															
45															
11:00															
15	エアロ1 10:40~11:20 井手直樹														
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															

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。

11月23日(土) [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

	喜多見					新百合ヶ丘					09:00	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB		
09:00												09:00
15												15
30												30
45												45
10:00	ヨガ60 9:35~10:35 sayaka	MAT PILATES45 9:50~10:35 伊地知 義生	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:10~10:10									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

■キックボクシングスクール
 担当:内田 雅之 ¥1,100(税込) 定員10名
 チャンピオンによるカッコいいパンチやキックの打ち方や実際にグローブを着けてミットに打ち込みストレス発散が出来ます。
 楽しく動いて体を締めて行きましょう。初めての方でも無理なくご参加頂けます。

■親子でいっしょにおかたづけセミナー
 担当:無印良品従業員 定員:12組 予約:店頭又は電話にて受付中!
 ティップネスと無印良品 感じ良いくらしのためのお片づけ 3つのコツを伝授いたします。

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【iTiPNES】へアクセスしてご確認ください。