

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

Table with columns for location (蒲田, 川崎, 宮崎台, 宮前平) and time slots (08:30, 09:00, 15, 30, 45, 10:00, 15, 30, 45, 11:00, 15, 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). Rows contain activity names, instructors, and times.

11/23は全てがイベントレッスン!!

HIP HOP基礎60 担当:小川ゆり

求む! 挑戦者! MP-1グランプリ

求む! 挑戦者! MP-1グランプリ

求む! 挑戦者! MP-1グランプリ

求む! 挑戦者! MP-1グランプリ

求む! 挑戦者! MP-1グランプリ

宮崎台×宮崎台コラボレッスン

宮崎台×宮崎台コラボレッスン

宮崎台×宮崎台コラボレッスン

宮崎台×宮崎台コラボレッスン

宮崎台×宮崎台コラボレッスン

宮崎台×宮崎台コラボレッスン

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

	鴨居				横浜			鶴見			08:30
	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	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
08:30											
45											45
09:00											09:00
15											15
30											30
45											45
10:00											10:00
15											15
30	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:00~11:00	ヨガ60 9:50~10:50 松木 君代		ベビースイミング 45 10:00~10:45	ベリーダンス フィットネス60 10:00~11:00 こいしみつこ	キッズ 体育のミカタ キッズ 8:45~9:45	キッズスイミング 8:45~9:45			キッズスイミング 8:30~9:30	09:00
45											15
11:00											30
15											45
30	キッズ 体育のミカタ ジュニア I 11:00~12:00	POWER FLOW PILATES45 11:10~11:55 尾村 実		キッズスイミング 10:15~11:15		キッズ 体育のミカタ ジュニア 9:50~10:50	キッズスイミング 9:50~10:50			キッズスイミング 10:00~11:00	15
45											30
12:00											45
15											15
30	キッズ 体育のミカタ ジュニア II 12:00~13:00	ベリーダンス フィットネス 12:10~12:55 尾村 実	FOCUS PILATES 【奥】11:5 12:15~12:30	キッズスイミング 11:15~12:15		キッズ 体育のミカタ ジュニア 10:55~11:55	キッズスイミング 10:55~11:55			キッズスイミング 11:00~12:00	30
45											45
13:00											15
15											30
30	キッズ 体育のミカタ ジュニア III 13:00~14:00	ステップ2 13:10~14:00 津田 高行	FOCUS PILATES 【奥】11:5 12:35~12:50	キッズスイミング 12:15~13:15		バレエ75 12:35~13:50 日野原 明恵	キッズスイミング 12:50~13:25 田中 敏史			キッズスイミング 12:00~13:00	45
45											15
14:00											30
15											45
30	☆感謝祭イベント☆ エアロ中級 14:15~15:15 津田 高行	アームカール大会 ～腕裏の筋肉/ハバと現役砲丸投げ選手と挑む 上腕二頭筋の限界～ 14:15~15:00 太田 正広		キッズスイミング 14:15~15:15						キッズスイミング 13:15~14:15	15
45											30
15:00											45
15											15
30											30
45											45
16:00	SHOHEI POWER 60 15:30~16:30 村上 翔平	キッズダンス キッズ 15:20~16:20		キッズスイミング 15:30~16:30		バレエ45 ～ポワント～ 14:05~14:50 日野原 明恵	キッズスイミング 14:30~15:00 寺本 強			【予約制】 ピククルボール 無料体験会 13:40~14:25	14:00
15											15
30											30
45											45
17:00											15
15											30
30	キッズダンス ジュニア I 16:20~17:20			キッズスイミング 16:30~17:30		マージナル60 ～最強の2人～ 15:00~16:15 satoeri	キッズスイミング 15:00~16:00 寺本 強			キッズ 体育のミカタ キッズ 15:00~16:00	16:00
45											45
18:00											15
15											30
30	キッズダンス ジュニア II 17:20~18:20			キッズスイミング 17:30~18:30		はじめてHIPHOP 17:00~17:30 クニオキ	キッズスイミング 16:00~17:00			キッズ 体育のミカタ ジュニア I 16:00~17:00	17:00
45											45
19:00	エクストラマージナル ワークアウト45 ～感謝祭ver～ 18:25~19:10 高橋 弘憲	キッズダンス 60 18:20~19:20		キッズスイミング 18:30~19:30			キッズスイミング 17:00~18:00			キッズ 体育のミカタ ジュニア II 17:00~18:00	18:00
											15
											30
											45
											19:00

【感謝祭特別レッスン説明】  
 ◆ベリーダンスフィットネス60 10:00~11:00  
 新曲「Layla, Mephisto」まで踊ったばかりですが、お友達の様子を見たり、自分が踊ったり、沢山踊りましょう！  
 ◆【MOVE BODY】POWER60 12:25~13:25  
 Vol.13キックアップナーブ3曲を行ないます。バックダンサーは当日までのお楽しみ！  
 ◆ワクワク！エンジョイ！アキアダンス 15:10~15:55  
 ワクワク、楽しく、笑顔溢れるダンス時間を一緒に過ごしましょう！  
 【有料レッスンご予約/入金方法について】  
 ◆当日前日1週間前(11/16(土))の夕方クラス終了後10分後から予約、入金を開始いたします。  
 ◆【バレエ45～ポワント～】 時間:14:05~14:50 場所:Aスタジオ 定員:20名  
 担当:日野原 明恵 料金:¥1,650(税込) 入金:WEBクレジット決済  
 ◆【AERO MAX75】 時間:15:00~16:15 場所:Aスタジオ 定員:60名  
 担当:satoeri 料金:¥1,100(税込) 入金:WEBクレジット決済  
 ◆【最強の2人～マージナル60～】 時間:15:30~16:30 場所:Bスタジオ 定員:44名  
 担当:森里里佳(森里里佳) 料金:¥2,000(税込) 入金:WEBクレジット決済  
 ◆【HIPHOP90】 時間:17:40~19:10 場所:Bスタジオ 定員:44名  
 担当:クニオキ 料金:¥2,700(税込) 入金:WEBクレジット決済  
 ◆【初中上級スイマーズ90】 時間:12:50~14:20 場所:プール  
 担当:高井 元貴 料金:¥2,200(税込) 入金:フロント・券売機

【感謝祭特別レッスン情報】  
 ★印は足元抽選会対象レッスン！素敵なプレゼントGETのチャンス！  
 ★UMWD60～kanakoから感謝を込めて～  
 現ナンバーをたつぱり60分かけて、楽しく踊りましょう！  
 ★感謝の気持ちを込めて！エアロスPECIAL75  
 中上級レベルのエアロピクスのクラスです。  
 【予約制】ピククルボール無料体験会  
 プラスチック製で中空のボールに多数の穴があいたものを、  
 木製の固いバドミントンで打ち合う競技  
 ・予約方法：11/16(土)10時～フロントにてご予約開始  
 ・定員16名 ※参加費無料  
 ※詳細は館内掲示物をご確認ください。

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「iTiPNES」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

		二俣川				
		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールB
09:00						
15						
30				キッズ空手 ジュニア 9:00~10:00		
45					ベビースイミング 45 9:30~10:15	
10:00						
15						
30	エアロ2+ 10:00~11:00 松尾 紀正	太極拳60 10:00~11:00 山田 信子		キッズ空手 ジュニア 10:00~11:30		
45						
11:00					キッズスイミング 10:30~11:30	
15						
30		コンティショニング 45 11:20~12:05 松尾 紀正				
45	ステップ2 11:20~12:10 satoeri					
12:00				キッズチアダンス キッズ 11:40~12:40	キッズスイミング 11:30~12:30	
15						
30						
45	ステップ1+ 12:30~13:20 佐々木 勝浩	カラダほぐす YOGA45 12:30~13:15 satoeri		キッズチアダンス ジュニア 12:40~13:40	キッズスイミング 12:30~13:30	
13:00						
15						
30						
45						
14:00	【感謝祭2024】 MOVE BODY POWER 13:40~14:25 増田 裕仁	<b>NEW</b> MAT PILATES45 13:50~14:35 佐々木 勝浩		キッズチアダンス ジュニアII 13:40~14:40	キッズスイミング 13:30~14:30	
15						
30						
45						
15:00	【感謝祭2024】 MOVE BODY FIGHT 14:55~15:40 増田 裕仁	【MOVE BODY】 DANCE45 14:55~15:40 笠松 祐子		キッズチアダンス ジュニア 14:40~15:40	キッズスイミング 14:30~15:30	
16:00						
15	【感謝祭2024】 MOVE BODY SHAPE 16:00~16:45 増田 裕仁					
30					<b>NEW</b> FOCUS PILATES 【美姿勢】20 16:25~16:45	キッズスイミング 16:00~17:00
45						
17:00						
15	<b>NEW</b> 限界SQUAT 17:05~17:20	キッズチアダンス 90 16:30~18:00				
30	<b>NEW</b> 限界HUKKIN 17:35~17:50		バレエ75 16:45~18:00 カモン マヤ		キッズスイミング 17:00~18:00	
45						
18:00						
15						
30					キッズスイミング 18:00~19:00	
45		ヴァリエーション クラス45 18:30~19:15 カモン マヤ				
19:00				キッズチアダンス 選抜90 18:30~20:00	キッズスイミング 19:00~20:00	

◆◇ 感謝祭イベント ◇◇  
**【エアロ2+】** 松尾 紀正 インストラクター  
 通常のエアロ2+に+して10分長〜レッスンさせていただきます! 感謝祭ということいつもと異なるレッスンかも!?  
**【ステップ1+】** 佐々木 勝浩 インストラクター  
 普段の40分ステップクラスから、10分長〜頑張りましょう。感謝祭なのでたくさん動きますよ!  
**【MOVE BODY】** 増田 裕仁 インストラクター  
 MOVE BODY シリーズの POWER45・FIGHT45・SHAPE45 を連続で行います!!  
 普段のレッスンでは滅多にやらない3本連続レッスンを感謝祭でやっちゃいます!! 皆さんと一緒に滝汗かいたいましょう!!

		藤沢				
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
09:00						09:00
15						15
30						30
45						45
10:00						10:00
15						15
30	【イベント】 MOVE BODY DANCE60 10:00~11:00 渡辺 藤美恵	ヨガ60 9:55~10:55 斉藤 朋子		【有料】 フィン800 10:00~10:30 蔵本 洋美		15
45						30
11:00						45
15						11:00
30						15
45						30
12:00						45
15						11:00
30						15
45						30
13:00						45
15						11:00
30						15
45						30
14:00						45
15						11:00
30						15
45						30
15:00						45
15						11:00
30						15
45						30
16:00						45
15						11:00
30						15
45						30
17:00						45
15						11:00
30						15
45						30
18:00						45
15						11:00
30						15
45						30
19:00						45

どなたでもご参加いただけます。  
 強度を調整しか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。

【イベント】MOVE BODY DANCE60  
 vol.1~3から11曲ノンストップで楽しみましょう!  
 体力勝負かな? 敵は自分だ!  
**【イベント】**  
**Toモコ&ToミエとToギャザーしようぜ! エアロ60**  
 T&Tがお贈りするTの世界へようこそ!  
 training, target, tricky, trance, 世の中に溢れるTをかき集めて  
 エアロ2にまとめました!  
**【イベント】**プッシュアップチャレンジ  
 感謝祭イベント! 30秒で規定のフォームで何回できるかチャレンジ!  
 上位3名に素敵なプレゼントをご用意しております!  
**【イベント】**感謝感激! 盛り沢山 ノンストップ BAILA75  
 vol.4~9, vol.34から選曲の17曲盛り沢山ノンストップ!  
 パーティ気分で盛り上がりましょう♪