

5月5日(火) [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		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	
09:00									09:00
15	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。								
30	NEW …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 予約 …予約が必要なクラスです。 <input type="checkbox"/> 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。								
45	<input type="checkbox"/> W …インストラクター2名で皆様をサポートします。 <input type="checkbox"/> オリジナル …店舗オリジナルのレッスンです。 <input type="checkbox"/> アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。								
10:00									10:00
15	[MOVE BODY] FIGHT60 ～なにわMen's～ 9:55～10:55 上田航 加地 一章	【有料】エアロ60 9:50～10:50 大谷 知加		エアロ1 10:00～10:40 知久 浩典	MAT PILATES45 10:00～10:45 前野 光治		ヨガ60 10:00～11:00 馬場 真澄	骨盤リズム ダイエット45 10:15～11:00 SAE	15
30	<input type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> 予約	<input type="checkbox"/> 有料 <input type="checkbox"/> 予約		<input type="checkbox"/> 予約	<input type="checkbox"/> 予約		<input type="checkbox"/> 予約	<input type="checkbox"/> 予約	30
45									45
11:00									11:00
15		Ageless Mabi20 11:10～11:30 加地 一章	アクアミット +F 45 11:05～11:50 稲毛 友紀	ウィンヤサ ヨガ45 11:00～11:45 知久 浩典	エアロ2 11:00～11:50 前野 光治	アクア ダンス45 11:00～11:45 越後 和美			15
30	[MOVE BODY] SHAPE45 11:15～12:00 大谷 知加	<input type="checkbox"/> アップデート		<input type="checkbox"/> 予約	<input type="checkbox"/> 予約	<input type="checkbox"/> 整理券			30
45	<input type="checkbox"/> 予約								45
12:00									12:00
15		HULA HULA 11:50～12:35 百瀬 容子	アクア ダンス30 12:00～12:30 稲毛 友紀						15
30		<input type="checkbox"/> 予約							30
45	[MOVE BODY] POWER45 12:25～13:10 加地 一章			B to B バランス45 12:15～13:00 吉村 敏子	【有料】 ステップ50 12:15～13:05 前野 光治	【有料】 泳法撮影& フィードバック 12:00～13:00 松永 和夫	ZUMBA 12:15～13:00 森田 麻衣	アロマヒーリング ストレッチ45 12:15～13:00 SAE	45
13:00	<input type="checkbox"/> 予約			<input type="checkbox"/> 予約	<input type="checkbox"/> 有料 <input type="checkbox"/> 予約	<input type="checkbox"/> 有料 <input type="checkbox"/> 予約	<input type="checkbox"/> 予約	<input type="checkbox"/> 予約	13:00
15	<input type="checkbox"/> アップデート	BASE WALK45 12:55～13:40 百瀬 容子							15
30		<input type="checkbox"/> 予約		基礎DAN! 30 13:20～13:50 ERIKA	ストレッチ30 13:25～13:55 林 真由		Ageless Martial30 13:15～13:45 龍口 佳奈	カラダしぼる YOGA45 13:15～14:00 森田 麻衣	30
45	【有料】 オリジナル マーシャル45 13:30～14:15 知久 浩典			<input type="checkbox"/> 予約	<input type="checkbox"/> 予約		<input type="checkbox"/> 予約	<input type="checkbox"/> 予約	45
14:00	<input type="checkbox"/> 有料 <input type="checkbox"/> 予約	[MOVE BODY] DANCE30 14:00～14:30 百瀬 容子							14:00
15		<input type="checkbox"/> 予約							15
30				[MOVE BODY] DANCE45 14:05～14:50 ERIKA	SPARTAN CIRCUIT30 14:15～14:45 松本 恭一		[MOVE BODY] SHAPE60!! 14:10～15:10 森田 大 龍口 佳奈		30
45				<input type="checkbox"/> 予約	<input type="checkbox"/> 予約		<input type="checkbox"/> 予約		45
15:00									15:00
15	ヨガ60 14:40～15:40 知久 浩典								15
30	<input type="checkbox"/> 予約			[MOVE BODY] POWER45 15:10～15:55 松本 恭一	ピラティス オリジナル45 15:05～15:50 盛岡 尚美				30
45				<input type="checkbox"/> 予約	<input type="checkbox"/> 予約				45
16:00		【有料】 コンテンポラリー ダンス スクール120 15:00～17:00 広田 恵理子							16:00
15	BAILA BAILA45 16:00～16:45 山崎 明美						KIDS イベント 15:30～17:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	15
30	<input type="checkbox"/> 予約			[MOVE BODY] FIGHT60 ～Combination2 徹底解剖～ 16:15～17:15 林 真由 松本 恭一	アロマヒーリング ストレッチ45 16:10～16:55 盛岡 尚美			キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30～17:30	30
45				<input type="checkbox"/> 予約	<input type="checkbox"/> 予約				45
17:00									17:00
15									15
30									30
45									45
18:00		ウィンヤサ ヨガ60 17:20～18:20 小林 謙							18:00
15		<input type="checkbox"/> 予約							15
30									30
45									45
19:00									19:00
15	【9:50～10:50】 【有料】オリジナルエアロ 定員:40名 / 料金:1,100円(税込) 多彩なフットパターンと方向転換で運動強度高くしっかり運動 します! (アドバンスレベルの内容です)								
30	【9:55～10:55】 【MOVE BODY】FIGHT60～なにわMen's～ 5月スタートのポーナストラックも解説をします! 朝一から60分間盛り上がりましょう♪								
45	【13:30～14:15】 【有料】オリジナルマーシャル45 定員:40名 / 料金:1,100円(税込) インストラクターオリジナルの格闘技クラス! MOVE BODY FIGHTとはまた違う、オリジナルリティ溢れる コリオや強度感をお楽しみください♪ ※ご予約はiTIPNESSにて承ります。								
15	【こどもの日おすすめレッスン紹介】 16:15～17:15 Aスタジオ 【MOVE BODY】FIGHT60 ～ポーナストラックCombination2 徹底解剖～ 担当:松本 恭一, 林 真由 5月解禁! ポーナストラックとしてCombination2が登場! 解説&練習付きなのでカッコよく動けるように一緒に チャレンジしましょう! ◆スタジオ・スイム有料レッスンご予約、お支払い について◆ ご予約は4月28日(火)より、レッスン終了時刻の10分後 の時間からお取りいただけます。 お支払いはご予約時にWEB決済をしていただくか、 4月21日(火)以降フロントにて予めWEBチケットを ご購入いただけます。								
30	☆Ageless Martial 4月から新登場! パンチやキックを 取り入れながら楽しくアンチエイジング♪ Agelessシリーズ第二弾です。 老化物質AGEsを身体から追い出し しましょう♪								
45	☆【MOVE BODY】SHAPE60 担当:森田 大・龍口 佳奈 今年もやりますSHAPE祭り! 現行・バックナンバーを織り交せながら 楽しんで汗をかきましょう!								

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。

5月5日(火) [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						
		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	HOTLUX	プールA	プールB		
09:00												09:00
15		25周年記念! 2525(ニコニコ)が盛りだくさん😊										15
30												30
45												45
10:00												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

<有料スクール価格(税込)>
 ◆姿勢から整える けのび&バタ足レッスン・スムーズに繋ぐターン練習 各¥1,100
 ◆キックボクシングスクール ¥2,200
 ◆スクール紹介
 <姿勢から整える けのび&バタ足>
 けのび&バタ足の泳ぐ際の姿勢づくりのポイントを習得。
 <スムーズに繋ぐターン練習>
 タッチターンについてスムーズにできるポイントを理解し習得
 レギュラーレッスンには無い、きよこ・添田両インストラクターのレッスンは必見です。
 まるで多店舗に来た気分♪ 喜多見店ルーキー原とベテラン我谷&佐藤によるMOVE BODY
 シリーズ、お楽しみください!

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、お金が必要となります。
 [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。

コース開放
 (スイムトレーニング 優先)
 18:00~19:00