

# 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

	蒲田			川崎				宮崎台					宮前平				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	ジム芝生	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール	アリーナスタジオ(Aスタジオ)	スタジオ(Bスタジオ)	ジム	プール	
09:00																	09:00
15	<p>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。</p> <p><b>NEW</b>…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p><b>W</b>…インストラクター2名で皆様をサポートします。</p> <p><b>有料</b>…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> <p><b>予約</b>…予約が必要なクラスです。</p> <p><b>オリジナル</b>…店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p><b>アップデート</b>…振付や音楽が更新されたプログラムです。</p> <p><b>整理券</b>…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。</p>																15
30																	30
45																	45
10:00																	10:00
15	【イベント】 マットピラティス ビギナー 10:00~11:00 小柳光	ヨガ60 9:50~10:50 高麗 由紀子		HULA HULA 10:00~10:45 ハルナ	HATHA YOGA タイプ プレス フロウ45 10:00~10:45 長谷川 昌美			太極拳45 10:00~10:45 青木 緑子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 10:00~10:45 小川 ゆり			KIDSスイミング 短期教室 10:00~11:00	HULA HULA 9:50~10:35 三月	ヨガ45 9:25~10:10 小倉 敬子			15
30																	30
45																	45
11:00																	11:00
15																	15
30	【イベント】 アロハヒーリング ストレッチ45 11:15~12:00 小柳光	【イベント】 エアロ1.5 11:05~11:50 MIYUKICHI		【有料】 オリジナル ステップ60 11:05~12:05 長谷川 昌美	アロハヒーリング ストレッチ45 11:10~11:55 ハルナ												30
45																	45
12:00																	12:00
15																	15
30	【イベント】 やさしい バレエ 12:05~12:50 古田 美果																30
45																	45
13:00																	13:00
15																	15
30	【イベント】 フロアヨガ ビギナー 12:15~13:15 小柳光	【イベント】 ダイエット アクア 12:45~13:30 MIYUKICHI		ノンストップ BAILA BAILA60 12:25~13:25 ハルナ	(MOVE BODY) SHAPE30 12:15~12:45 Fujiko	(MOVE BODY) AQUA45 12:10~12:55 松原 香 原田 尚枝										30	
45																	45
14:00																	14:00
15																	15
30	基礎DANI 30 13:35~14:05 葉波田 洋美																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
19:00	<p>レッスン予約 4月28日(火)より随時開始です。</p> <p>■イベントレッスン■ ・マットピラティス ビギナー (10:00~ Aスタジオ) 担当:小柳光 定員:50名 初めての方でも安心してご参加ください。 ・エアロ1.5 (11:05~ Bスタジオ) 担当:MIYUKICHI 定員:40名 エアロ1より少し挑戦したい方にオススメです! ・フロアヨガビギナー (12:15~ Aスタジオ) 担当:小柳光 定員:50名 ヨガのポーズと呼吸を組み合わせてシンプルにダイナミックに動いています。気持ちよく身体を動かして柔軟性を高めたい方にもオススメです。 ・ダイエットアクア (12:45~ プール) 担当:MIYUKICHI 45分間たくさん動いてシェイプUP!! 皆様のご来館お待ちしております。</p> <p>■【有料】オリジナルステップ60 横置きから縦置きへ 11:05~12:05 担当:長谷川 昌美 定員:42名 料金:1,100円(税込) ※レッスン予約システムで予約完了後、フロントにてお支払いください。ステップ1.5~2レベル。ステップ台を横置きで展開していき最後は縦置きで楽しめます。縦置きが苦手な方でも大丈夫です! ■【MOVE BODY】AQUA45 12:10~12:55 担当:松原 香・原田 尚枝 レギュラーレッスンにはない45分バージョンをWインストラクターでお楽しみください。 ■テーマパークダンス~基礎編~ 14:10~14:55 担当:城戸 舞花 テーマパークをイメージしたダンスの基礎を練習します。興味のある方はぜひご参加ください。</p> <p>■【有料】オリジナルステップ60 横置きから縦置きへ 11:05~12:05 担当:長谷川 昌美 定員:42名 料金:1,100円(税込) ※レッスン予約システムで予約完了後、フロントにてお支払いください。ステップ1.5~2レベル。ステップ台を横置きで展開していき最後は縦置きで楽しめます。縦置きが苦手な方でも大丈夫です! ■【MOVE BODY】AQUA45 12:10~12:55 担当:松原 香・原田 尚枝 レギュラーレッスンにはない45分バージョンをWインストラクターでお楽しみください。 ■テーマパークダンス~基礎編~ 14:10~14:55 担当:城戸 舞花 テーマパークをイメージしたダンスの基礎を練習します。興味のある方はぜひご参加ください。</p> <p>■【有料】オリジナルステップ60 横置きから縦置きへ 11:05~12:05 担当:長谷川 昌美 定員:42名 料金:1,100円(税込) ※レッスン予約システムで予約完了後、フロントにてお支払いください。ステップ1.5~2レベル。ステップ台を横置きで展開していき最後は縦置きで楽しめます。縦置きが苦手な方でも大丈夫です! ■【MOVE BODY】AQUA45 12:10~12:55 担当:松原 香・原田 尚枝 レギュラーレッスンにはない45分バージョンをWインストラクターでお楽しみください。 ■テーマパークダンス~基礎編~ 14:10~14:55 担当:城戸 舞花 テーマパークをイメージしたダンスの基礎を練習します。興味のある方はぜひご参加ください。</p>																

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

		二俣川					藤沢		
		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA	プールB			
09:00								09:00	
15								15	
30								30	
45								45	
10:00								10:00	
15	~ユメガトミトミ~ ノンストップ BAILA BAILA75 9:55~11:10 奈良 夢 渡辺 藤美恵	ヨガ60 10:00~11:00 下郡山 育江			楽しく浮かんで ~浮かぶ&呼吸~ 9:50~10:20 有料 南雲 和彦			10:00	
30					4泳法入門 10:25~10:55 南雲 和彦		10:00		
45								11:00	
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	
		【~ユメガトミトミ~ ノンストップBAILABAILA75】 9:55~11:10 奈良 夢インストラクター 渡辺 藤美恵インストラクター バックナンバーも含め、75分でトータル17~18曲踊ります♪							

休館日

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。

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。