

9月23日(水) [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

綾瀬			
09:00	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
15	どなたでも参加いただけます。 ※服装は運動に適したものを着用してください。 ※当日のプログラムに合わせた方向けのクラスです。 ※1回1人1700円です。是非お試下さい。 ※1回1人1700円です。是非お試下さい。	【玉置】予約が必要なクラスです。 【高橋】※服装券をお取りいたします。お一人様一枚にさせていただきます。 ※インストラクターとご一緒に指導をさせていただきます。 ※22222-1回1人1700円です。是非お試下さい。	
30			
45			
10:00			
15	ストレッチ&ボディメンテナン 有料 10:15~10:45 尚武 予約	エアロ1 10:00~10:40 西沢 浩輔 予約	
30			
45			
11:00			
15	MAT PILATES45 11:00~11:45 尚武 予約	ステップ1 10:55~11:35 西沢 浩輔 予約	ベビースイミング 45 10:45~11:30
30			
45			
12:00			
15	【イベント】MOVE BODY POWER60 12:05~13:05 高橋 優也 岩城 佑星 W 予約	HULA HULA 11:50~12:35 Asami 予約	アクアオリジナル30(ラティナー) 12:00~12:30 高橋 優子
30			
45			
13:00			
15	【イベント】高橋塾〜有酸素〜 13:25~14:25 高橋 優也 予約	ZUMBA 12:50~13:35 Asami 予約	アクアダンス30 12:40~13:10 高橋 優子
30			
45			
14:00			
15	【有料】泡沫の宴〜ラテンダンス〜 13:55~14:55 Asami 予約	スイミング45チャレンジ1200 13:20~14:05 菊池 未紗	
30			
45			
15:00			
15	スクワット改善教室 14:45~15:15 高橋 優也 予約		
30			
45			
16:00			
15	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	
30			
45			
17:00			
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			
18:00			
15	キッズ空手ジュニア 17:30~18:30	キッズ体育のミカタジュニアII 17:30~18:30	キッズスイミング 17:30~18:30
30			
45			
19:00			
【イベント・有料スクール情報】 10:15~10:45 【有料】ストレッチ&ボディメンテナン (定員48名) 担当:尚武 料金:税込770円 12:05~13:05 【イベント】MOVE BODY POWER60 (定員40名) 担当:高橋・岩城 熱れてる果実とフレッシュな果実...、どちらがお好みですか? 13:25~14:25 高橋塾〜有酸素〜 (定員48名) 担当:高橋 音楽に合わせて拳や腕の動作で汗をかきます! 頭もカラダもたくさん使いましょー 13:55~14:55 【有料】泡沫の宴〜ラテンダンス〜 (定員48名) 担当:Asami 料金:1,500円 1日限りの振り付けです。Asamiワールドをぜひご堪能下さい!! 14:45~15:15 スクワット改善教室 (定員48名) 担当:高橋 今さら聞けないスクワットの悩み・疑問、解決します!!			

新小岩				09:00
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	
ヨガピラティス会員(ととのうヨガピラ)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)				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
【イベント】RED DANCE PARTY Bスタジオ 10:00~11:00 渡辺IR ドレスコードは「RED」!! 熱く楽しく踊るスペシャルな60分。ダンスが初めての方も大歓迎! ※REDでなくてもご参加いただけます。 【MOVE BODY】FIGHT30 Bスタジオ 12:20~12:50 田端IR 田端IR FIGHT限定!! 人気ポジション販売中! 1枠 550円(税込) ※人気ポジション(スペシャルポジション)販売のお知らせ インストラクター周りの、前列を中心とした人気ポジションの一部 5枠を 9/17 13:00~ 販売します!! 詳しくはフロントまで問い合わせください。				

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。

9月23日(水) [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

瑞江					船橋					南行徳		
Aスタジオ					Aスタジオ							
Bスタジオ					Bスタジオ							
プール					Cスタジオ							
KIDSスタジオ					ガレージ							
					プール							
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												
★イベントレッスンのご案内★ オリジナルマーシャル60 Aスタジオ 10:20～11:20 定員:50名 担当:近藤 茂樹 SW特別レッスン第二弾!! シンプルな動作の有酸素運動で全身を動かしましょう!! 初めての方でもご参加いただけます。皆様のご参加お待ちしております!! ★WEB予約時の注意事項★ ■レッスン予約については確実に参加いただくクラスのための予約をお願いいたします。 ■お一人でも多くの会員様ににご参加いただく為、お手数ではございますがご参加いただけなかった際は開始30分前までにキャンセルをお願いいたします。												

◆【有料】ZUMBA 10:05～10:50 亜彩 [予約]					ジャズ ダンス75 10:10～11:25 岡田 恵子 [予約]					ストレッチ30 10:10～10:40				
カラダほぐす YOGA45 11:05～11:50 亜彩 [予約]					バレー75 11:45～13:00 北村 三佳子 [予約]					FOCUS PILATES 【豪華版】20 10:55～11:15				
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:05～12:50 山本 あゆ美 [予約]					【有料】 ジャズダンス スクール 11:40～12:10 岡田 恵子 有料 [予約]					Ageless Martial20 11:25～11:45				
【MOVE BODY】 POWER45 13:10～13:55 REN 平野 莉子 W [予約]					【MOVE BODY】 DANCE30 13:15～13:45 山本 あゆ美 [予約]					【有料】 フィン スイム60 12:15～13:15 遠藤 佳子 有料 [予約]				
【MOVE BODY】 FIGHT60 ～秋の陣～ 14:15～15:15 REN 平野 莉子 W [予約]					ピックルボール 無料体験会 14:05～15:05 [予約]					卓球専用予約枠 14:15～14:35 卓球専用予約枠 14:35～14:55 卓球専用予約枠 14:55～15:15 卓球専用予約枠 15:15～15:35				
キッズチアダンス キッズ 15:45～16:45					キッズ 体育のミカタ キッズ 15:45～16:45					キッズスイミング 15:45～16:45				
キッズチアダンス ジュニア 16:45～17:45					キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:45～17:45					キッズ卓球 キッズ 16:45～17:45				
キッズチアダンス 17:45～18:45					キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:45～18:45					キッズ卓球 ジュニア 17:45～18:45				
										キッズスイミング 18:45～19:45				
					キッズチアダンス 75 18:55～20:10									
◆【有料】フィンスイム60 担当:遠藤 佳子 料金:800円(税込) 定員:10名 大人気のフィンスイム60分クラスです。初めての方でも分かりやすく装着の仕方、泳ぎ方から レクチャーいたします。ぜひご参加ください。 ◆【MOVE BODY】FIGHT60 ～秋の陣～ 担当:REN・平野 莉子 料金:無料 定員:55名 MOVEBODY ～秋の陣～ 第2弾! 現行ナンバーとインストラクター厳選バックナンバーを お楽しみください!!														

休館日

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。

9月23日(水) [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

木場						蘇我	太田		
Aスタジオ		Bスタジオ		HOTLUX	プールA	プールB			
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備わった方向付けのクラスです。 NEW 新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 互五 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。 互五 予約が必要なクラスです。 国語 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名で指導をサポートします。 オリジナル 店舗オリジナルのレッスンです。 オリジナル 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	ヨガ60 9:40~10:40 杉崎 奈穂	ステップ1 10:00~10:40 堀江 愛理沙	マグマヨーガ リラックス 9:30~10:30 金親 佐知子				15		
30								30	
45								45	
11:00									11:00
15	エアロ1 11:00~11:40 堀江 愛理沙	MAT PILATES45 11:00~11:45 杉崎 奈穂	マグマヨーガ デトックス 11:00~12:00 金親 佐知子	ベビースイミング 45 10:30~11:15			15		
30									30
45									45
12:00									
15	【MOVE BODY】 POWER45 12:00~12:45 石渡 宗佑	健康エール 30 12:05~12:35 峯元 久美子					15		
30									30
45									45
13:00									
15	【MOVE BODY】 FIGHT45 13:05~13:50 石渡 宗佑	HIPHOP 60 12:55~13:55 三木田 和香奈	【HOTLUX】 美姿勢 エクササイズ 12:30~13:30 貝谷 有希				15		
30									30
45									45
14:00									
15	【イベント】 ステップ 2.25 14:10~15:10 横瀬 弘樹	【MOVE BODY】 CONDITION45 14:15~15:00 石渡 宗佑	マグマヨーガ ベーシック 14:00~15:00 鈴木 真弓				15		
30									30
45									45
15:00									
15							15		
30							30		
45							45		
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	【イベント】 エアロ 2.25 15:35~16:25 横瀬 弘樹	【HOTLUX】 インナー ビューティー ヨガ ~energy flow~ 15:30~16:30 三木田 和香奈	キッズスイミング 15:30~16:30			16:00		
15									15
30									30
45									45
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 16:45~17:45 sayaka	【HOTLUX】 インナー ビューティー ヨガ ~アクティブ・レスト~ 17:00~18:00 三木田 和香奈	キッズスイミング 16:30~17:30			17:00		
15									15
30									30
45									45
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30	【有料】 JAZZ HIP HOP 初中級60 18:00~19:00 sayaka		キッズスイミング 17:30~18:30			18:00		
15									15
30									30
45									45
19:00							19:00		
■【イベント】ステップ2.25 レギュラーレッスンよりも少しプラスαをし、ご自身で選べるパートも追加♪ 通常のステップ2から10分拡大し分りやすくもプレミアムなステップを! ■【イベント】エアロ2.25 こちらもエアロ2に少し慣れて来た方にオススメのプラスαのクラスです。丁寧にご案内しますので、安心してご参加ください! ■【HOTLUX】インナービューティーヨガ ~energy flow~ 定員/20名 内側も外側も綺麗に整えたい方に。「呼吸と動き」を同調させ、体内の巡りを促します。 呼吸に合わせて穏やかに動くことで心身をリフレッシュさせるクラスです。 ■【HOTLUX】インナービューティーヨガ ~アクティブ・レスト~ 定員/20名 「ポーズ×呼吸×音楽の融合」本来の快活さ、元気を取り戻すことを目指していくクラスです。呼吸とポーズを連動させるフロースタイルを進めます。 ■【有料】JAZZ HIP HOP 初中級60 定員/34名 料金/¥1,540(税込) オリジナルの振付です。ダンスを楽しみたい方、お待ちしております♪									

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【iTIPNESS】へアクセスしてご確認ください。