

# 3月20日(木) [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	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	
15								15
30								30
45								45
10:00								10:00
15	全身シェイプ 10:00~10:20 北條 彩香	ワインヤサ ヨガ45 9:55~10:40 林 ゆみ 予約			[MOVE BODY] DANCE45 9:45~10:30 新井 由美子 予約	アクティブストレッチ 9:55~10:25 駒形 卓也 予約		15
30	免疫ケア体操 10:25~10:45 北條 彩香							30
45								45
11:00								11:00
15	[MOVE BODY] POWER30 11:10~11:40 北條 彩香 予約	骨盤リズム ダイエット45 11:00~11:45 龍野 晴香 予約	アクアミット+F 30 11:25~11:55 花村 育彦		[MOVE BODY] POWER45 10:45~11:30 駒形 卓也 予約	BASE WALK45 10:50~11:35 新井 由美子 予約		15
30								30
45								45
12:00								12:00
15	アクティブストレッチ 12:10~12:40 北條 彩香 予約	ベリーダンス フィットネス 12:05~12:50 龍野 晴香 予約	アクアオリジナル30 (マーシャル) 12:05~12:35 花村 育彦		[MOVE BODY] FIGHT60 ~バックナンバースペシャル~ 11:45~12:45 吉田 朋美 予約	[MOVE BODY] CONDITION45 11:55~12:40 龍口 佳奈 予約	AQUA CAMP 12:00~12:30 駒形 卓也	15
30								30
45								45
13:00								13:00
15	[MOVE BODY] FIGHT45 ~もうええでしょ~ 13:00~13:45 上田 航・杉本 夢来 予約	BAILA BAILA45 13:10~13:55 百瀬 容子 予約	[有料] 泳ぎの基礎 13:15~14:00 川崎 潤史		ジャズ ダンス45 13:00~13:45 金子 礼二郎 予約	POWER FLOW PILATES45 13:05~13:50 吉田 朋美 予約		15
30								30
45								45
14:00								14:00
15								15
30	[MOVE BODY] CONDITION45 14:10~14:55 小倉 敬子 予約	[MOVE BODY] DANCE45 14:15~15:00 百瀬 容子 予約	[有料] スイムスクール60 初級 平泳ぎ&バタフライ 14:05~15:05 川崎 潤史		ジャズダンス スクール75 14:00~15:15 金子 礼二郎	健康エール 45 14:05~14:50 吉田 朋美 予約		15
45								45
15:00								15:00
15								15
30	ヨガ45 15:15~16:00 小倉 敬子 予約	[有料] スキルアップ バレエスクール 120 15:15~17:15 広田 恵理子			キッズダンス キッズ 15:30~16:20	ペアストレッチ 無料体験会 15:30~17:00		15
45								45
16:00								16:00
15								15
30	[有料] カラダのバランスを 整える 16:15~17:00 小倉 敬子 予約				キッズダンス ジュニアI 16:30~17:30		キッズスイミング 16:30~17:30	17:00
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
<p>13:00~ 【MOVE BODY】FIGHT45 ~もうええでしょ~ ⇒ 現行Ver.14にバックナンバーを混ぜたスペシャル45分。 バックナンバーは「もうええでしょ」と言わずに! 関西Wインストラクターで盛り上げます!!</p> <p>15:15~ 【有料】スキルアップバレエスクール120 (定員26名 料金2,600円)</p> <p>16:15~ 【有料】カラダのバランスを整える (定員12名 料金1,100円)</p> <p>※スタジオ有料クラスはWEB予約クレジット決済となります。 クレジットカードをお持ちでない方は、フロントにてチケットをご購入後 WEBでご予約ください。</p>								
<p>3/20(木・祝) オススメプログラム ★【MOVE BODY】FIGHT60 ~バックナンバースペシャル~ 吉田インストラクターがチョイスした、バックナンバーのみのスペシャルな 60分間! こんな曲あったな〜! 思い出に浸りましょう♪</p> <p>★【有料】ジャズダンススクール75 (WEB決済) 手取り足取り、たっぷりと身体を動かすレクチャーを致します☆ 祝日限定のスペシャルタイムを是非この機会に! 担当:金子 礼二郎 料金:¥1850(税込) ※チケットの事前購入は致しかねます。クレジットカードをお持ちでない 方は予約開始以降に店舗にてチケットを購入し予約をお願いします。</p> <p>★ペアストレッチ無料体験会 インストラクターのサポートにより、ご自身ではカバーしきれない部位へ アプローチして身体を整えるストレッチ。 体感したい方は、是非Bスタジオへお越しください!</p>								

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。

# 3月20日(木) [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

時間	六本木		東新宿		国領				駒沢大学		時間
	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	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	
09:00											09:00
15											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

休館日

休館日

国領			
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
<small> <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。  <b>NEW</b> 一新しみのプログラムです。是非ご体験下さい。  <input type="checkbox"/> 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。         </small>			
<small> <b>【予約】</b> 予約が必要なクラスです。  <b>【有料】</b> 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。  <b>【W】</b> インストラクター2名で指導をサポートします。  <b>【有料】</b> 店舗オリジナルのレッスンです。  <b>【有料】</b> 振付や音楽が更新されたプログラムです。         </small>			
下郡山あゆ美・山本育江の <b>ユニバ60分 全員集合!</b> 10:15~11:15 山本 あゆ美 下郡山 育江 <small>【予約】</small>	<b>親子で楽しむ 運動あそび 親子</b> 10:30~11:30 <small>【有料】</small>	<b>ピククルボール</b> 10:30~11:30 <small>【有料】</small>	<b>ベビースイミング 45</b> 11:00~11:45
<b>ZUMBA</b> 11:50~12:35 下郡山 育江 <small>【予約】</small>	<b>親子 CONDITION30</b> 12:00~12:30 仲宗根 久美 <small>【予約】</small>	<b>サクラサク♪ 春一番! 縦置きステップ 60</b> 12:00~13:00 佐藤 澄香 <small>【予約】</small>	
<b>骨盤リズム ダイエット45</b> 12:55~13:40 下郡山 育江 <small>【アップデート】</small>	<b>親子FIGHT30</b> 12:45~13:15 小川 恵 <small>【予約】</small>		<b>SPARTAN BODY20</b> 13:20~13:40
	<b>スタートFit ~ダイエット~20</b> 13:40~14:00		
<b>【MOVE BODY】 FIGHT60</b> 14:00~15:00 吉村 弥晏 <small>【予約】</small>	<b>スタートFit ~おなか引き締め~20</b> 14:10~14:30	<b>カラダほぐす YOGA45</b> 14:15~15:00 伊地知 義生 <small>【予約】</small>	
	<b>スタートFit ~ヒップアップ~20</b> 14:40~15:00		<b>【有料】フィンスイム</b> 15:05~15:25 松井 秀太
<b>キッズ 体育のミカタ キッズ</b> 15:30~16:30	<b>キッズバレエ</b> 15:30~16:30	<b>キッズチアダンス キッズ</b> 15:30~16:30	<b>キッズスイミング</b> 15:30~16:30
<b>キッズ 体育のミカタ ジュニアI</b> 16:30~17:30	<b>キッズバレエ</b> 16:30~17:30	<b>キッズチアダンス ジュニアI</b> 16:30~17:30	<b>キッズスイミング</b> 16:30~17:30
<b>キッズ 体育のミカタ ジュニアII</b> 17:30~18:30	<b>キッズバレエ</b> 17:30~18:30	<b>キッズチアダンス ジュニアII</b> 17:30~18:30	<b>キッズスイミング</b> 17:30~18:30
		<b>キッズチアダンス 90</b> 18:30~20:00	<b>キッズスイミング</b> 18:30~19:30

駒沢大学		時間
Aスタジオ	Bスタジオ	
グレー色の枠は <b>VIRTUALレッスン</b> となります。		09:00
		15
		30
		45
		10:00
<b>BODY PUMP45</b> 10:00~10:45 徳安 哲也 <small>【予約】</small>	<b>BODYBALANCE</b> 10:15~10:45	15
		30
		45
		11:00
<b>ヨガ45</b> 11:05~11:50 長嶋 なな美 <small>【予約】</small>	<b>LES MILLS CORE</b> 11:00~11:45	15
		30
		45
		12:00
		15
<b>【SpecialProgram】 BODY COMBAT60</b> 12:15~13:15 若木 健志 相子 七海 <small>【有料】</small>	<b>ヒップアップセミナー ~ジムエリアの効果的な使い方~</b> 12:15~13:15 <small>【有料】</small>	30
		45
		13:00
		15
		30
		45
		14:00
<b>BODY PUMP60</b> 13:45~14:45 若木 健志 <small>【予約】</small>	<b>LES MILLS DANCE</b> 13:30~14:00	14:00
		15
		30
		45
		15:00
<b>【MOVE BODY】 FIGHT45</b> 15:10~15:55 岡田 京 <small>【予約】</small>	<b>BODYATTACK</b> 15:00~15:30	15
		30
		45
		16:00
		15
		30
		45
		17:00
<b>BODYATTACK</b> 16:25~16:55	<b>BODYBALANCE</b> 16:30~17:00	17:00
		15
<b>LES MILLS CORE</b> 17:10~17:40	<b>BODYPUMP</b> 17:15~17:45	30
		45
		18:00
<b>LES MILLS DANCE45</b> 18:00~18:45 川島 麻里奈 <small>【予約】</small>	<b>BODYCOMBAT</b> 18:00~18:30	15
		30
		45
		19:00
<b>【SpecialProgram BODYCOMBAT60】</b> BODYCOMBAT60を若木・相子の2人が担当します! パワーあふれるCOMBATで盛り上がりましょう! 場所:Aスタジオ 料金:1,500円(税込) 定員:38名 予約:itipnessにて事前予約 支払方法:店頭にて前日までにお支払いいたします。		
<b>【ヒップアップセミナー ~ジムエリアの効果的な使い方~】</b> 飛澤トレーナーによるセミナーを開催します。ヒップアップ に効果的なジムマシンの使い方をより詳しく解説します! 場所:Bスタジオ 料金:550円(税込) 定員:18名 予約:店頭 or お電話 予約開始:3/6(木)~		

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。

# 3月20日(木) [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						
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール		
09:00						
15						
30						
45						
10:00						
15	【MOVE BODY】 DANCE45 10:00~10:45 ヨーコ <small>予約</small>	太極拳60 9:55~10:55 肥後 充昭 <small>予約</small>	エンジョイ ピンポン 10:00~12:00			
30						
45						
11:00						
15	小林拓弥の 全身の歪みを整える 背骨 コンディショニング 11:05~12:05 <small>予約</small>	アロマヒーリング ストレッチ45 11:10~11:55 戸原 千波 <small>予約</small>			ベビースイミング 45 10:30~11:15	
30						
45						
12:00						
15			エンジョイ ピンポン 12:00~14:00			
30	ステップ1.6 12:20~13:10 村瀬 裕太郎 <small>予約</small>	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 12:15~13:00 戸原 千波 <small>予約</small>			基本から学ぼう! バタフライ!! 12:00~12:50 河本 耕平 <small>有料</small>	
45						
13:00						
15						
30	エアロ2 70分拡大SP 13:30~14:40 村瀬 裕太郎 <small>有料</small> <small>予約</small>	健康エール30 13:20~13:50 伊藤 明美 <small>予約</small>			上達!3泳法 (クロール・背泳ぎ・ 平泳ぎ) 13:00~13:50 河本 耕平 <small>有料</small>	
45						
14:00						
15						
30		アクティブストレッチ 14:05~14:35 伊藤 明美 <small>予約</small>				
45						
15:00						
15	BAILA BAILA45 15:00~15:45 五十嵐 美奈子 <small>予約</small>	【MOVE BODY】 SHAPE45 14:55~15:40 扇原 涼子 <small>予約</small>				
30						
45						
16:00						
15	ピクセルボール 体験会 16:10~17:40 <small>予約</small>	ZUMBA 16:05~16:50 五十嵐 美奈子 <small>予約</small>				
30				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	
45						
17:00					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
15						
30						
45						
18:00						
15						
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		
45						
19:00						
15				キッズスイミング 18:30~19:30		
30						
45						
19:00						

新百合ヶ丘	
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	

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。

- ◆小林拓弥の全身の歪みを整える 背骨コンディショニング <担当:小林> 4月~休館日レッスン開催予定。今日から使える背骨のセルフケアを伝授。持ち物:長めのスポーツタオル
- ◆ステップ1.6 <担当:村瀬> ステップ1.5よりも、ほ~んどの難しめ、ステップ2よりは親切?!なステップクラス。
- ◆エアロ2 70分拡大SP <担当:村瀬> Web予約、Web決済(¥1,100税込み) 定員:50名 立ち位置:指定
- ◆ピクセルボール体験・定員:12名 予約:3/6~ フロント or 電話  
内容: 基本的なルールや動きをレクチャーしますので、初めての方でも安心! 後半はゲームを楽しんでいきます!  
是非この機会にご体験ください!!

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。