

# 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

綾瀬		新小岩					
		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		
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。 <b>NEW</b> …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 <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。 <b>予約</b> …予約が必要なクラスです。 <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。 <b>W</b> …インストラクター2名で皆様をサポートします。 <b>オリジナル</b> …店舗オリジナルのレッスンです。 <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。		15	
30					10:00		
45					15		
10:00					30		
15					45		
30					11:00		
45					15		
11:00					30		
15					45		
30					12:00		
45				15			
12:00				30			
15				45			
30				13:00			
45				15			
13:00				30			
15				45			
30				14:00			
45				15			
14:00				30			
15				45			
30				15:00			
45				15			
15:00				30			
15				45			
30				16:00			
45				15			
16:00				30			
15				45			
30				17:00			
45				15			
17:00				30			
15				45			
30				18:00			
45				15			
18:00				30			
15				45			
30				19:00			
45							
19:00							
休館日		<b>SPARTAN RACE 練習会 16:30~17:15【定員 10名】</b> 5/24(土)25(日)に東京ドイツ村で開催されるスパルタンレース完走に向けた練習(トレーニング)会を実施します。 既にエントリーされた方も、まだエントリーを迷っている方も、 <b>SPARTAN RACE に興味がある方ならどなたでもご参加いただけます!</b>					

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。

# 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

	瑞江					船橋					南行徳				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ガレージ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
09:00															
15	<p> <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。                 </p> <p> <b>NEW</b>…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。  <input type="checkbox"/> <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。  <input type="checkbox"/> <b>予約</b>…予約が必要なクラスです。  <input type="checkbox"/> <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> <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。  <b>オリジナル</b>…店舗オリジナルのレッスンです。  <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>														
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															
15															
30															
45															
19:00															

**◆ピクセルボール体験会**  
 誰でも気軽にはじめられ、生涯スポーツとして楽しめるピクセルボール。  
 アメリカ発祥、急成長中の注目のスポーツをティップネスでご体験ください。  
 料金：無料 定員：10名  
 申込方法：店頭もしくはお電話で承ります。  
 3/13(木)から受付開始となります。

**■【イベント】懐かしBIG DANCE45**  
 懐かし曲に合わせてノンストップの45分、パーティ気分で盛り上がりましょう！初心者、初参加、大歓迎です！  
**■ノンストップBAILA BAILA60**  
 vol.12,13,34,そしてvol.9,50の100曲のmoment全13曲ノンストップ60分盛り盛りしましょう！(momentは必ずしも連続して歌う必要はありません)  
**■ステップ1.5**  
 ステップ1.5に向けて新しく出ているステップやリズムの取り方など丁寧に説明しながら進めていきます。  
**《下期末スペシャル☆バレエスクール2本立て》計120分セット割引/税込¥3,300**  
 ①バレエスクール初級75 料金/1,980(税込)  
 ②バレエスクール中級75 料金/1,320(税込)  
 ※バレエスクール初級1日体験の週1第1期(木)トコロより、バレエスクール1,2を履きます。  
 ※単独のご参加も可能ですが体を整える③からの受講をお勧めします。  
 ※詳細のご参加お待ちしております。

**《無料イベントレッスン》**  
**■オリジナルFUN! エアロ**  
 担当：日向野 有紗  
**■サーキットトレーニング**  
 ~目指せSPARTAN!~  
 担当：平野 広将  
 詳細は館内POP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[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

	木場						蘇我			太田				09:00
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	キッズプール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	
09:00														09:00
15														15
30														30
45														45
10:00	(MOVE BODY) DANCE45 9:45~10:30 小林 亮子													10:00
15														15
30														30
45														45
11:00														11:00
15	ZUMBA 10:50~11:35 小林 亮子													15
30														30
45														45
12:00														12:00
15														15
30														30
45														45
13:00														13:00
15	(MOVE BODY) POWER45 13:00~13:45 DAISUKE													15
30														30
45														45
14:00														14:00
15														15
30	(MOVE BODY) SHAPE45 14:05~14:50 DAISUKE													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
<p><b>★木場店内発表会 Bスタジオ 13:00~15:00★</b>  発表会の見学は自由となります。  また、発表会開催中はフリースペースの一部を準備スペースとさせていただきます。  予めご了承ください。</p>														
<p><b>■ピクセルボール体験会</b>  テニス・バドミントン・卓球要素を融合させながら、ラリーが続きやすく誰でも楽しめるスポーツです。  この機会にお試しください。  【定員】6名  【予約内容】3/6(木) 10:00~ フロント・お電話にてご予約受付いたします。</p>														
<p><b>☆有料レッスンのお知らせ☆</b>  <b>身体機能改善エクササイズ</b> 10:40~11:25 Bスタジオ  担当:藤原 聡 定員25名 料金550円(税込)  身体の痛みは動きの悪い「癖」から発生しています。その悪い「癖」を良くするために色んなアプローチをしています。身体のゆがみや、痛みが気になる方におすすめです。快適に動ける身体を目指しましょう。  ※WEB予約システムにて 3/13(木) 11:35~ ご予約・ご入金ください。  ※WEBでの入金が難しい場合は 3/17(月) 10:00~ フロントにてお受けいたします。  ※予約時に場所の選択をしていただけます。</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。