

# 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	蒲田			川崎				宮崎台				宮前平	
	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	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール		
15													15
30													30
45													45
10:00													10:00
15													15
30	ヨガ60 10:00~11:00 里美	ステップ1 10:15~10:55 浜口 奈月		太極拳60 9:55~10:55 羅 競	カラダしほる YOGA45 10:00~10:45 清永 亜希子		ベビースイミング 45 10:00~10:45						30
45													45
11:00			クロール30 10:50~11:20 小野 亜里沙					ヨガ75 10:15~11:30 小倉 敬子					11:00
15													15
30	骨盤リズム ダイエット45 11:15~12:00 浜口 奈月	ヨガ45 ~チャレンジ~ 11:15~12:00 里美		太極拳75 11:00~12:15 羅 競	やさしい ジャズダンス 11:05~11:50 渡辺 知英子	スター中心 ~おなか引き締め~15 11:15~11:30 FOCUS PILATES 【美尻】15 11:30~11:45	キッズスイミング 11:00~12:00						30
45													45
12:00													12:00
15													15
30	エアロ1 12:15~12:55 浜口 奈月	【イベント】 ビックルボール 体験会 12:15~13:00			リラックス ストレッチ 12:10~12:55 渡辺 知英子		クロール &背泳ぎ 12:30~13:00 尾崎 優						30
45													45
13:00													13:00
15													15
30	(MOVE BODY) FIGHT45 13:10~13:55 熊澤 大輝	NEW MAT PILATES30 13:15~13:45 浜口 奈月	スイム スクール40 13:00~13:40 小野 亜里沙										30
45													45
14:00													14:00
15													15
30	(MOVE BODY) POWER30 14:15~14:45 熊澤 大輝	気功45 14:05~14:50 山路 順子	オリジナル サーキット30 14:30~15:00 越後 和美										30
45													45
15:00													15:00
15													15
30	太極拳45 15:05~15:50 山路 順子	限界SQUAT 15:05~15:20	アクア ダンス30 15:10~15:40 越後 和美										30
45													45
16:00													16:00
15	太極拳42式 16:00~16:30 山路 順子	限界HUKKIN 15:30~15:45											15
30													30
45													45
17:00													17:00
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:50~17:35 森川 由美子	キッズダンス K-POP ダンス 16:15~17:15											15
30													30
45													45
18:00													18:00
15													15
30													30
45													45
19:00													19:00
<p>◇レッスン予約◇ 3/13(木)より随時開始です。</p> <p>■イベントレッスン■ ・12:15~13:00 ビックルボール体験会 定員:12名 大人気! ビックルボールをぜひ体験ください。 新しいスポーツに触れて興味を広げよう♪ 今までにご参加されたことなご方優先での受付とさせていただきます。 3/13(木)よりフロントにて受付を開始いたします。</p> <p>■有料レッスン■ ・11:15~12:00 ヨガ45~チャレンジ~ 担当:里美 定員:20名 料金:1,100円(税込) 普段はやらぬ! 難しい! ポーズにチャレンジ! 怒涛の45分をお楽しみに◎ 最後に楽器をつけて「音瞑想」でリラックスしましょう♪ 皆様のご来店をお待ちしております。</p> <p>・16:00~16:30 太極拳42式 担当:山路 順子 定員:12名 料金:1,100円(税込)</p> <p>・13:00~13:40 スイムスクール40 担当:小野 亜里沙 定員:12名 料金:1,650円(税込)</p>													
<p>【【有料】太極拳75 11:00~12:15 担当:羅 競 定員:25名 料金:2,530円(税込) ※予約後、フロントにてお支払いください。 太極拳を丁寧に教わりたい方は必見です。いつもは出れないけど、 休日なら出てみたい方はこの機会にご参加ください。</p> <p>■【有料】楽に長く泳ぐ45 13:45~14:30 担当:尾崎 優 定員:14名 料金:880円(税込) ※フロント又は電話にて予約。予約後、当日までにフロントにて お支払いください。 予約開始:3月13日(木)~ 4泳法何でもOK! 楽に長く泳ぐ為の身体の使い方を伝えます。 興味のある方はこの機会にご参加ください。</p>													
<p>■【(MOVE BODY) SHAPE45 担当:tatu・田中 真樹子 異色のコラボ! どんな化学反応が起こるのか、中身は当日までのお楽しみ♪ SHAPEで気持ちよく汗を流しましょう♪</p> <p>■【(MOVE BODY) FIGHT30 ~パンチをカッコよく~ ■【(MOVE BODY) FIGHT30 ~キックをカッコよく~ ■【(MOVE BODY) DANCE30 ~楽しくK-POP~ 各クラス定員:17名 少人数で、いつもと少し違ったMOVE BODYのクラスを体験しませんか? テーマに沿った「動き方」をご案内! スキルアップに是非ご参加ください♪</p> <p>一ご案内 超スポーツクラブスカッシュリレーマツチのため、終日スタジオを利用 させていただきます。 皆様のご参加を心よりお待ちしております。</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【iTPINESS】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

	鴨居				横浜			鶴見
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	
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。 <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]…整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。 <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。							15
30								30
45								45
10:00								10:00
15	カラダほぐす YOGA45 10:00~10:45 油田 豪 [予約]	ベリーダンス フィットネス 9:55~10:40 尾村 実 [予約]		ベブースイミング 45 10:00~10:45	BAILA BAILA45 10:00~10:45 奈良 夢 [予約]	太極拳60 9:50~10:50 落合 郁子 [予約]		15
30								30
45								45
11:00								11:00
15	エアロ2 11:00~11:50 油田 豪 [予約]	【有料】 トータル コンディショニング ~身体のバランスを整える~ 担当:植代倫太郎 11:10~11:55	FOCUS PILATES 【美姿勢】20 11:30~11:50		ヨガ60 11:00~12:00 葉袋 利恵子 [予約]	シェイピング30 11:05~11:35 内木 風磨	アクアミット+F 30 11:00~11:30 齋田 尚子	15
30								30
45								45
12:00								12:00
15	ZUMBA 12:05~12:50 MANAMI [予約]	POWER FLOW PILATES45 12:10~12:55 尾村 実 [予約]	【イベント】 ポティチェンジ体験会 12:00~12:30			お腹シェイプ15 11:40~11:55	アクアダンス30 11:40~12:10 齋田 尚子	15
30								30
45								45
13:00								13:00
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:10~13:55 MANAMI [予約]	ヨガ60 13:10~14:10 松本 君代 [予約]			エアロ1 12:20~13:00 清永 亜希子 [予約]	姿勢メンテナンス 12:20~12:40	【祝日限定】 初中級 スイマーズ60 12:20~13:20 筒井 元貴	15
30								30
45								45
14:00								14:00
15								15
30	【MOVE BODY】 FIGHT45 14:15~15:00 高橋 慧 [予約]	【有料】 鍼灸整体師が教える 顔のたるみケア ~目や顔のたるみアンチエイジング~ 14:30~15:15			MAT PILATES30 13:15~13:45 清永 亜希子 [予約]	バレエ60 13:00~14:00 カモンマヤ [予約]	【祝日限定】 初中級 スイマーズ60 12:20~13:20 筒井 元貴	30
45								45
15:00								15:00
15								15
30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:15~16:15			キッズスイミング 15:15~16:15		やさしい ヴァリエーション スクール45 14:20~15:05 カモンマヤ [予約]		30
45								45
16:00								16:00
15								15
30	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:15~17:15	キッズ空手 ジュニア 16:15~17:15		キッズスイミング 16:20~17:20	【MOVE BODY】 FIGHT45 15:10~15:55 井上 恵 [予約]	はじめてHIPHOP 15:25~15:55 クニオキ [予約]		30
45								45
17:00								17:00
15								15
30	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:20~18:20	キッズ空手 17:20~18:20		キッズスイミング 17:25~18:25	【MOVE BODY】 DANCE30 16:10~16:40 井上 恵 [予約]	HIPHOP スクール90 16:10~17:40 クニオキ		30
45								45
18:00								18:00
15								15
30								30
45								45
19:00		キッズ空手 18:20~19:20		キッズスイミング 18:30~19:30		アロマヨガ 60 18:00~19:00 TARUN [予約]		19:00
<p>◆【有料】トータルコンディショニング～身体のバランスを整える～ 担当:植代 倫太郎          身体全体のバランスを整え、正しい歩き方に導いていくために必要なことを医学中心に学んでいくクラスです。          ※有料:¥550 定員30名 フロントにてお支払いをお願いします</p> <p>◆【イベント】ポティチェンジ体験会          有料ダイエットプログラム ポティチェンジを今回に限り無料で体験!          高強度トレーニングとは? TABATAプロトコルとは? ポティチェンジのメカニズムを徹底解説しながら          進めていきます!是非ご参加ください。</p> <p>◆【有料】鍼灸整体師が教える顔のたるみケア～目や顔のたるみアンチエイジング～          担当:ポティケアルーム 野口 翔太          年齢を重ねて気になる顔のお悩みに対し、ポティケアルーム鴨居だからこそその視点(西洋医学と東洋医学の          両面)からセルフチェック、ケアの方法を提案し日常生活で実践できるようにしていきます。          ※有料:¥550 定員30名 フロントにてお支払いをお願いします</p>								
<p>有料 バレエ やさしいヴァリエーション45          ⇒ 定員20名 料金1,650円(税込)          1分程度のクラシックバレエの踊りをオーケストラ音源で楽しんでもいただくクラスとなっております。</p> <p>有料 HIPHOPスクール90          ⇒ 定員44名 料金2,700円(税込)</p> <p>シェイピング30          初めての方から慣れていらっしゃる方まで楽しめる、筋力トレーニングと汗かき          エクササイズクラスです。</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

		二俣川					藤沢					
09:00		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	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。 <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]…整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。			<input checked="" type="checkbox"/> …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。		15
30												30
45												45
10:00												10:00
15	カラダほぐす YOGA45 10:00~10:45 satoeri [予約]	はじめてバレエ 10:15~10:45 去石 有智子 [予約]			スイムレッスン 入門30 10:00~10:30 南雲 幸子		【イベント】オリジナル POWER60 9:55~10:55 村上 翔平 [予約]		骨盤リズム ダイエット45 10:05~10:50 Satomi [予約]		15	
30											30	
45											45	
11:00												11:00
15	ステップ1.5 11:00~11:45 satoeri [予約]	バレエ パーレッスン 45 11:00~11:45 去石 有智子 [予約]			初中級 スイムスクール 10:35~11:35 南雲 幸子						15	
30							【MOVE BODY】 FIGHT45 11:15~12:00 村上 翔平 [予約]		アロマヒーリング ストレッチ45 11:10~11:55 Satomi [予約]		30	
45											45	
12:00												12:00
15	【MOVE BODY】 DANCE60 12:00~13:00 藤岡 真由 奈良 夢 [予約]	エアロ2 12:05~12:55 津田 高行 [予約]			バレエ センターレッスン 45 12:05~12:50 去石 有智子 [予約]		スイム トレーニング60 11:40~12:40 増田 裕仁		【MOVE BODY】 CONDITION45 12:15~13:00 岡崎 淳 [予約]		15	
30											30	
45											45	
13:00												13:00
15		エアロ1 13:10~13:50 津田 高行 [予約]			ウォーク& ジョグ30 12:50~13:20 中村 文保 [予約]		エアロ2 12:20~13:10 藤井 裕子 [予約]		【有料】 トップスイマーによる 初級クロール 12:50~13:50 中野 高 [予約]		15	
30	ノンストップ BAILA BAILA45 13:15~14:00 ハルナ [予約]	ヴァリエーション クラス 13:05~13:35 去石 有智子 [予約]			アキアダンス30 13:25~13:55 中村 文保 [予約]						30	
45											45	
14:00												14:00
15		ポワントスクール 13:50~14:20 去石 有智子 [予約]			アキアパワーダンス ~クロール編~ 14:05~14:35 中村 文保 [予約]		エアロ2 12:20~13:10 藤井 裕子 [予約]		HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 13:20~14:05 岡崎 淳 [予約]		15	
30	【MOVE BODY】 POWER45 14:20~15:05 生方 奈美 [予約]	アロマヒーリング ストレッチ45 14:15~15:00 ハルナ [予約]					はじめてバレエ 14:20~14:50 日野原 明恵 [予約]		【有料】 キレイに泳ぐ スクール (4泳法) 14:00~15:00 中野 高 [予約]		30	
45											45	
15:00												15:00
15		エアロ1 13:10~13:50 津田 高行 [予約]			アキアパワーダンス ~クロール編~ 14:05~14:35 中村 文保 [予約]		はじめてバレエ 14:20~14:50 日野原 明恵 [予約]		【有料】 キレイに泳ぐ スクール (4泳法) 14:00~15:00 中野 高 [予約]		15	
30											30	
45											45	
16:00												16:00
15	【MOVE BODY】 FIGHT45 15:25~16:10 生方 奈美 [予約]	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		エアロ2 12:20~13:10 藤井 裕子 [予約]		【有料】 ピックルボール ~ゲーム大会~ 14:30~16:30		15	
30											30	
45											45	
17:00												17:00
15		キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30			キッズダンス ジュニアI 16:30~17:30		エアロ2 12:20~13:10 藤井 裕子 [予約]		【有料】 ピックルボール コート貸出 16:40~17:40		15	
30											30	
45											45	
18:00												18:00
15		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		エアロ2 12:20~13:10 藤井 裕子 [予約]		【有料】 ピックルボール コート貸出 16:40~17:40		15	
30											30	
45											45	
19:00												19:00
15		キッズ 体育のミカタ ジュニアIII 18:30~19:30			キッズスイミング 18:30~19:30		エアロ2 12:20~13:10 藤井 裕子 [予約]		【有料】 ピックルボール コート貸出 16:40~17:40		15	
30											30	
45											45	
19:00												19:00
		<b>◆【ステップ1.5】</b> satoeri インストラクター ステップに慣れた方のクラスです。いつもより音楽や展開が速くなりますが丁寧に進めます。安心してご参加ください					<b>◆【オリジナルPOWER60】</b> 初めての方でもOK! トレーニングにマンネリしている方、村上インストラクターといつとも一味違うトレーニングで笑って、鍛えて、爆笑(?)しながら楽しませませんか?					
		<b>◆【Move Body Dance60】</b> 奈良 夢インストラクター 藤岡 真由インストラクター みんな大好き真由ちゃん夢ちゃんのコラボ実現! 厳選のver.MIXで、トータル11曲お届けします!					<b>◆【トータルコンディショニング】</b> 初めての方でもOK! 年時から頑張っているアナタ! 藤井流コンディショニングで疲れたカラダとココロをリセットします。					
		<b>◆【スイムトレーニング60】</b> 増田 裕仁インストラクター 泳力に自信がある方向けのスイムレッスンになります! フォーム練習もしつつ、お客様に合わせたスイムトレーニングを実施いたしますのでお楽しみにください!!					<b>◆【有料】 トップスイマーによる初級クロール</b> 対象:25m泳げる方 料金:3,300円(税込) 定員:20名 予約:ITIPNESS予約システム オリジナル出場経験のある中野インストラクターによる初級クロールレッスンが遂に祝日開催します!! この機会をお見逃しの無いよう、ご参加下さい。					
		<b>◆【アキアパワーダンス30】</b> 中村 文保インストラクター 泳力に自信がある方向けのスイムレッスンになります! フォーム練習もしつつ、お客様に合わせたスイムトレーニングを実施いたしますのでお楽しみにください!!					<b>◆【有料】 キレイに泳ぐスクール(4泳法)</b> 対象:4泳法習得されている方 料金:3,300円(税込) 定員:8名 予約:ITIPNESS予約システム					
		<b>◆【アキアパワーダンス30】</b> 中村 文保インストラクター 泳力に自信がある方向けのスイムレッスンになります! フォーム練習もしつつ、お客様に合わせたスイムトレーニングを実施いたしますのでお楽しみにください!!					<b>◆【有料】 ピックルボール ~ゲーム大会~</b> バドミントンコート貸出 ※カーボン製バドミントン(限定2本) 300円/本(会員) 料金:1,650円(一般) 1,375円(会員) 定員:10名 ご予約後レッスン前までにフロントにてご入金、入場時担当者にレシートをお渡しください。今回はゲーム大会です!! 前半、基本スキル練習、後半たっぷりゲームを楽しみます。					
		<b>◆【アキアパワーダンス30】</b> 中村 文保インストラクター 泳力に自信がある方向けのスイムレッスンになります! フォーム練習もしつつ、お客様に合わせたスイムトレーニングを実施いたしますのでお楽しみにください!!					<b>◆【有料】 ピックルボールコート貸出</b> ネット・バドミントン4本、ボール4個貸出 料金:7,700円(一般) 6,600円(会員) 定員:1グループ 予約:ITIPNESSより代表者さまにご予約、当日までにご入金をお願いします。スタジオ入場時、レシートを担当者へお渡しください。					

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。