

4月29日(月) [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

	明大前			三軒茶屋			五反田			
	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	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
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

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え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。
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。
アップデート…振付や音楽が更新されたプログラムです。

16:35~
全国カラダどこでも
BAILA BAILA スクール60
 ⇒ 日曜日の人気レッスンが祝日にやってきた!!
 (料金2090円 定員24名)

◇◇ 本日はダンス祭り!
 様々な人気のダンスプログラムをご用意しました ◇◇
 ・12:50~ 「JAZZ HIPHOP」
 ・14:10~ 「BAILA BAILA45」
 ・15:15~
 【イベント】徹底解説! MOVEBODY DANCE60!
 ※4月からスタートしたレッスンを徹底解説します!
 初めての方もこの機会に是非ご参加ください!
 ・16:40~
 「UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE」
 ■【有料イベント】デジタルデトックスリカバリー60
 定員:30名 料金:¥500(税込)
 前回ご好評いただいたレッスンを時間延長し有料イベントとして登場!
 手指~腕にかけてのストレッチをしながら日頃の肩回りコリから眼精疲労などの軽減を目指すクラスです。

4/29(月) オススメレッスン
 ★【有料】太極拳 担当:平畑 浩敬
 普段は30分開催を特別に45分で開催!
 体験したことのない方はこの機会にいかがですか?
 定員20名・料金¥1,320
 ★【MOVE BODY】POWER & DANCE
 担当:駒形 卓也 & 高野 萌々子
 おなじみのPOWERと4月に新登場したDANCEの
 コラボレーションレッスン!
 お祭り大好きな2人と鍛えて踊って楽しみましょう!
 ★ヒーリングストレッチ45 担当:井出 希海
 ゆったりとした音楽と流れのあるストレッチで心もカラダも
 リフレッシュしませんか?
 ★はじめてスイム・はじめてクロール
 担当:上田 靖之
 初心者大歓迎! 泳ぐためにはどうしたらいいの?
 泳ぐコツを知りたい方はぜひプールへ!

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。

4月29日(月) [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	六本木		東新宿			国領	駒沢大学		09:00
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ		
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <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>該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</p> </div> <div style="width: 35%;"> <p>NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p>[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。</p> <p>[予約]…予約が必要なクラスです。</p> <p>[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。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>W…インストラクター2名で皆様をサポートします。</p> <p>[オリジナル]…店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p>[アップデート]…振付や音楽が更新されたプログラムです。</p> </div> </div>								
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 10:00~10:45 土屋 正樹 [アップデート] [予約]	ヨガ60 10:00~11:00 大嶋 絵里 [予約]	[MOVE BODY] POWER45 10:15~11:00 齋藤 航 [予約]	ヨガ75 10:00~11:15 阪本 のりこ [予約]			カラダほぐす YOGA45 10:00~10:45 長嶋 なな美 [予約]	BODY PUMP 10:15~10:45 [VR]	15
30	[有料イベント] かんたん ロックダンス45 11:00~11:45 土屋 正樹 [有料] [予約]	[イベント] 調整ヨガ30 ~肩こり~ 11:15~11:45 大嶋 絵里 [予約]	[MOVE BODY] FIGHT60 ~MIX number~ 11:25~12:25 齋藤 航 [予約]	[MOVE BODY] CONDITION45 11:40~12:25 金子 あけみ [予約]			FAST WALK45 11:05~11:50 岡田 京 [予約]	LES MILLS DANCE 11:00~11:30 [VR]	30
45	[イベント] ジャズダンス60 GWスペシャルコロオ 12:00~13:00 吉野 記代子 [予約]	エアロ1 12:05~12:45 佐藤 恭子 [予約]						LES MILLS CORE 11:45~12:15 [VR]	45
12:00								BODY PUMP30 ~バックナンバーミックス~ 12:10~12:40 古岡 綾子 [予約]	12:00
15	[MOVE BODY] SHAPE30 13:15~13:45 安形 直樹 [予約]	ピラティス45 13:05~13:50 佐藤 恭子 [予約]	アクティブストレッチ 12:50~13:20 金子 あけみ [予約]	[MOVE BODY] DANCE45 12:45~13:30 大場 義仁 [予約]				BODY BALANCE 12:30~13:00 [VR]	15
30								BODY ATTACK60 ~バックナンバーミックス~ 13:05~14:05 古岡 綾子 [予約]	13:00
45	[MOVE BODY] POWER45 14:00~14:45 安形 直樹 [予約]	カラダほぐす YOGA30 14:10~14:40 佐藤 恭子 [予約]	FAST WALK30 13:40~14:10 金子 あけみ [予約]	はじめてバレエ スクール30 13:50~14:20 古岡 美果 [予約]				DIET SEMINAR & お腹シェイプ 13:20~14:20 飛澤 正人 [有料] [予約]	45
14:00								[Special Program] BODY COMBAT60 14:30~15:30 徳安 哲也 若木 健志 [有料] [予約]	14:00
15	[MOVE BODY] FIGHT30 15:00~15:30 安形 直樹 [アップデート] [予約]		[MOVE BODY] SHAPE45 14:35~15:20 金子 あけみ [予約]	やさしい バレエ 14:30~15:15 古岡 美果 [予約]				スタートFit ~ヒップアップ~20 14:40~15:00 [予約]	15:00
30	全身ストレッチ20 15:45~16:05 安形 直樹 [予約]		[MOVE BODY] POWER45 15:45~16:30 小林 元気 [予約]	やさしい センターレッスン スクール 15:40~16:10 古岡 美果 [予約]				スタートFit ~ダイエット~20 15:05~15:25 [予約]	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>◆有料クラス参加方法 有料クラスもWEBよりご予約をお願いいたします。当日来館されましたらレッスン前までにフロントにてお支払いをお願いいたします。</p> <p>【有料イベント】かんたんロックダンス45 料金1,320円(税込) 定員40名 ロックダンス初めての方も是非ご参加お待ちしております!</p> <p>5/6(祝)の【有料イベント】ロックダンス45 とあわせてのご参加がオススメです!</p> <p>【イベント】調整ヨガ30 ~肩こり~ 肩こりをテーマに動いていきます! 是非、ヨガ60とあわせてご参加ください!!</p> <p>【イベント】ジャズダンス60 GWスペシャルコロオ 通常よりも長めのお時間でスペシャルなコロオを実施! お楽しみに!</p>									
<p>【スタジオ有料レッスン】 ◆エアロ2 ~hard☆☆☆~ 18:10~19:10 高田 巖 【料金:1,100円(税込) 定員:42名】 ◆はじめてのバレエスクール30 13:50~14:20 古岡 美果 【料金:1,100円(税込) 定員:12名】 ◆はじめてのセンターレッスンスクール15 15:25~15:40 古岡 美果 【料金:550円(税込) 定員:20名】 ◆やさしいセンターレッスンスクール 15:40~16:10 古岡 美果 【料金:1,100円(税込) 定員:20名】 ◆HIPHOPスクール90 17:15~18:45 クニオキ 【料金:2,700円(税込) 定員:44名】</p> <p>【アクア有料レッスン】 ◆初級平泳ぎスクール45 10:45~11:30 大嶋 拓朗 【料金:1,650円(税込) 定員:16名】 ◆マスターズスクール75 11:40~12:55 大嶋 拓朗 【料金:2,200円(税込) 定員:16名】 ◆プール限定で、有料レッスンのご予約を「ITIPNESS」にてご予約下さい。 ※予約開始:各レッスンの開始前10分後より予約開始致します。 ※入場方法:当日フロントにてご入金下さい。 ※入場方法:10分前よりWEB申込による入場開始5分前までにご入場下さい。 ※キャンセル待ちについて:WEBキャンセル待ちとさせていただきます。レッスン開始5分前より当日キャンセルがあった場合にキャンセル待ちをさせていただきます。</p>									
<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。</p>									

休館日

グレー色の枠は
VIRTUALLESSON となります。

14:30~15:30 Aスタジオ
【Special Program】
BODYCOMBAT60
定員:36名 価格:1,500円(税込)

4月29日(月) [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				新百合ヶ丘					
09:00		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	HOTLUX	プールA	09:00	
15		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <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。</p> <p><input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向向けのクラスです。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p>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。</p> <p>予約…予約が必要なクラスです。</p> <p>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。</p> </div> </div>								15	
30										30	
45										45	
10:00										10:00	
15		BAILA BAILA45 10:05~10:50 尾崎 全子 <small>アップデート</small>	アロマヒーリング ストレッチ45 10:15~11:00 杉崎 奈穂	エンジョイ ピンポン 10:00~12:00		【MOVE BODY】 POWER45 10:25~11:10 生方 奈美 <small>予約</small>	スタートFit ~ダイエット~20 10:35~10:55	マグマヨーガ ベーシック 10:20~11:20 kimie		15	
30										30	
45										45	
11:00										11:00	
15		【MOVE BODY】 DANCE45 11:10~11:55 尾崎 全子 <small>予約</small>	カラダほぐす YOGA45 11:20~12:05 杉崎 奈穂	エンジョイ ピンポン 12:00~13:30	アクアダンス30 11:30~12:00 小川 万里	【MOVE BODY】 FIGHT30 11:35~12:05 生方 奈美 <small>アップデート</small>	免疫ケア体操 11:10~11:30	マグマヨーガ デトックス 11:40~12:40 kimie	はじめて スイミング スクール 11:00~12:00 浅野 光祐 <small>予約</small>	15	
30										30	
45										45	
12:00										12:00	
15		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15~13:00 下郡山 育江 <small>アップデート</small>	オリジナルピラティス 12:20~12:50 杉崎 奈穂	エンジョイ ピンポン 12:00~13:30	アクアオリジナル30 (ダンス&シェイプ) 12:10~12:40 小川 万里	健康エール30 12:25~12:55 生方 奈美 <small>予約</small>	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ60 11:45~12:45 大貫 晴子	マグマヨーガ デトックス 11:40~12:40 kimie		15	
30										30	
45										45	
13:00										13:00	
15		【MOVE BODY】 POWER30 13:20~13:50 扇原 涼子 <small>予約</small>	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 13:15~14:00 下郡山 育江 <small>有料</small>	バタ足とクロールの 基礎 13:00~13:40 早川 健太	NEW	マット ピラティス45 13:20~14:05 大貫 晴子 <small>予約</small>	バレエ75 13:10~14:25 谷川 裕子	【HOTLUX】 美姿勢 エクササイズ 13:00~14:00 松本 愛理紗 <small>有料</small>	オーダーメイド スクール 13:00~13:45 茂木 慧太 <small>予約</small>	15	
30										30	
45										45	
14:00										14:00	
15		【MOVE BODY】 FIGHT45 14:10~14:55 扇原 涼子 <small>予約</small>	ステップ1 14:15~14:55 市川 和子 <small>予約</small>	3泳法基礎 13:50~14:30 早川 健太	NEW	ヨガ60 14:20~15:20 吉川 和子 <small>予約</small>	SPARTAN BODY20 14:40~15:00	マグマ ピラティス 14:30~15:30 大貫 晴子	「有料」 バタフライ 基礎 13:55~14:55 茂木 慧太 <small>有料</small>	15	
30										30	
45										45	
15:00										15:00	
15		エアロ2 15:15~16:05 五十嵐 美奈子 <small>予約</small>	カラダしぼる YOGA45 15:15~16:00 市川 和子 <small>予約</small>	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30		「イベント」 キック ボクシング60 ~SAE&MOMOからの 挑戦状~ 15:40~16:40 宮崎 紗衣 桃乃 <small>予約</small>	骨盤リズム ダイエット45 15:15~16:00 鈴木 まり子	マグマ ピラティス 14:30~15:30 大貫 晴子		15	
30										30	
45										45	
16:00										16:00	
15		キッズ ストリートダンス ジュニアI 60 16:30~17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30		【イベント】 パワーヨーガ 16:20~17:20 三木田 和香奈	【MOVE BODY】 SHAPE45 16:55~17:40 宮崎 紗衣 <small>予約</small>	マグマヨーガ 骨盤調整 16:20~17:20 鈴木 まり子	オーダーメイド スクール 16:30~17:15 茂木 慧太 <small>有料</small>	15		
30									30		
45									45		
17:00										17:00	
15		キッズ ストリートダンス ジュニアII 60 17:40~18:40	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30		卓球 17:45~18:45	【HOTLUX】 リンパ デトックス ヨガ 17:50~18:50 三木田 和香奈 <small>有料</small>			15		
30									30		
45									45		
18:00										18:00	
15		キッズ ストリートダンス ジュニアII 60 17:40~18:40	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30		卓球 17:45~18:45	【HOTLUX】 リンパ デトックス ヨガ 17:50~18:50 三木田 和香奈 <small>有料</small>			15		
30									30		
45									45		
19:00										19:00	
		<p>■スタジオ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バレエ75 定員:20名 WEB予約(クレカ決済) 1,980円 1週間前クラス終了10分後申込開始 ・キックボクシング60 宮崎&桃乃のWインストラクターで60分間しっかり楽しみましょう! 皆様の挑戦をお待ちしています。 <p>■プール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バタフライ基礎① 定員:8名 1,870円(税込) 1週間前レッスン終了10分後フロント入金可 									
		<p>【レッスン案内】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■早川トレーナーズスイムレッスン 無料レッスンを3本開催します! 定員16名。 ■オリジナルピラティス しなやかさと強さを兼ね備えた身体を作りましょう。歪みの改善にも繋がります。 初めての方でもご参加頂けます。 <p><レッスン料金のご案内> (税込価格)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■UMWD有料クラス45 ¥2,475 									

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。