

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

		綾瀬				新小岩					
		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	ジム	プール		
09:00											09:00
15											15
30											30
45											45
10:00											10:00
15		カラダほぐす YOGA45 9:55~10:40 MIWA [予約]	エアロ1 10:00~10:40 小宮 知子 [予約]		アクアウォーク20 10:00~10:20	骨盤リズム ダイエット45 9:55~10:40 小林 亮子 [予約]	【イベント】 ベビースイミング 「親子で遊ぼうDAY」 10:00~10:45				15
30											30
45											45
11:00											11:00
15		ヨガ60 11:00~12:00 MIWA [予約]	ステップ2 11:00~11:50 小宮 知子 [予約]	スタートFit ~ヒップアップ~20 11:15~11:35 井上 凌太		ZUMBA 11:00~11:45 小林 亮子 [予約]	NEW FAST WALK45 11:10~11:55 杉浦 文 [予約]				15
30											30
45											45
12:00											12:00
15											15
30		ZUMBA 12:15~13:00 松尾 昇平 [予約]	エアロ2 12:10~13:00 小宮 知子 [予約]	スタートFit ~おなか引き締め~20 11:40~12:00 井上 凌太	アクアダンス30 12:15~12:45 澤 智徳	アロマ リラックス ヨガ60 12:05~13:05 小林 賀章 [予約]	NEW 【MOVE BODY】 DANCE45 12:10~12:55 sayaka [予約]		ウオーターラッシュ 12:05~12:35 原田 佳代子		15
45											30
13:00											45
15											15
30		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 13:15~14:00 松尾 昇平 [予約]	やさしい バレエ 13:20~14:05 ゆかこ [予約]			UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:25~14:10 sayaka [予約]	【MOVE BODY】 FIGHT45 13:10~13:55 森 恵里佳 [予約]				30
45											45
14:00											14:00
15											15
30		【イベント】 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:15~15:15 松尾 昇平 [予約]	バレエ センタースクール 14:15~14:45 ゆかこ [予約]		基礎4泳法 14:00~15:00 嵯峨 基	【MOVE BODY】 SHAPE30 14:25~14:55 杉浦 文 [予約]	アップデート		クロール入門30 13:30~14:00 川島 真吾		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。

【イベント/有料スクール情報】
 13:15~14:00
【有料】 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE (21名)
 担当:松尾 昌平 料金:2,475円(税込)
 14:15~14:45
【有料】 バレエセンタースクール30 (26名)
 担当:ゆかこ 料金:1,100円(税込)
 14:00~15:00
【有料】 基礎4泳法 (12名) 担当:嵯峨 基 料金:3,850円(税込)
 15:10~16:10
【有料】 泳法撮影レッスン (4名) 担当:嵯峨 基 料金:3,850円(税込)
 ※レッスン開始1週間前(4月22日)10:00よりフロントにて予約承ります。

YOGAスキルアップ45
 料金:¥1,320(税込) 定員:20名
「ランジツイスト」
 ランジツイストは、体幹、ウエスト、下腹、お尻、もも裏など広い範囲を鍛えられるヨガポーズです。
 ランジツイストの正しい取り方を説明しながら練習していきます。
 ※ご参加のお客様は券売機にてチケットをお求めください。

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。

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

	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	ジム	プールA	
09:00											09:00
15											15
30											30
45											45
10:00											10:00
15											15
30											30
45	骨盤リズム ダイエット45 10:30~11:15 日暮 祐貴 <small>予約</small>	アロマヒーリング ストレッチ60 10:20~11:20 長嶺 真也 <small>予約</small>		ベビースイミング 10:15~11:00							45
11:00											11:00
15											15
30											30
45	カラダしほる YOGA30 11:35~12:05 日暮 祐貴 <small>予約</small>	健康エール30 11:40~12:10 渡 直子 <small>予約</small>									45
12:00											12:00
15											15
30											30
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:25~13:10 山本 あゆ美 <small>予約</small> <small>アップデート</small>	(MOVE BODY) CONDITION30 12:30~13:00 渡 直子 <small>予約</small>	SPARTAN BODY 12:20~12:40 長嶺 真也	アクアダンス30 12:15~12:45 今井 圭子							45
13:00											13:00
15											15
30											30
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 13:30~14:15 山本 あゆ美 <small>予約</small> <small>有料</small>	(MOVE BODY) FIGHT45 13:25~14:10 本間 誠真 <small>予約</small> <small>アップデート</small>	回復エクササイズ 12:50~13:10 長嶺 真也	アクアミット+F.30 12:55~13:25 今井 圭子							45
14:00											14:00
15											15
30											30
45	[有料] フリースタイル マーシャル 1st 14:35~15:35 和知 信太郎 知久 浩典 <small>予約</small> <small>有料</small>	スタートFit ~カラダリセット~20 14:30~14:50		[有料] アクアジョック ストレッチ 13:40~14:10 今井 圭子 <small>予約</small> <small>有料</small>							45
15:00											15:00
15											15
30											30
45	W [有料] フリースタイル マーシャル 1st 14:35~15:35 和知 信太郎 知久 浩典 <small>予約</small> <small>有料</small>										45
16:00											16:00
15											15
30											30
45	W [有料] フリースタイル マーシャル 1st 14:35~15:35 和知 信太郎 知久 浩典 <small>予約</small> <small>有料</small>	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 15:30~16:30							45
17:00											17:00
15											15
30											30
45	[MOVE BODY] POWER45 17:15~18:00 DAISUKE <small>予約</small>	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 16:30~17:30	ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ウィーナス60 16:30~17:30						45
18:00											18:00
15											15
30											30
45	Eアロ2 18:20~19:10 DAISUKE <small>予約</small>			キッズスイミング 17:30~18:30	ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ウィーナス60 17:30~18:30						45
19:00											19:00

◆【有料】UMWD有料クラス45
担当:山本 あゆ美 料金:1,650円(税込) 定員:25名
2ブロック目の解説を行います。より細かいところまで完璧にしたい方は是非ご参加ください。

◆【有料】フリースタイルマーシャル 1st
担当:和知 信太郎・知久 浩典 料金:1,100円(税込) 定員:40名
ちくわちコンビ、リベンジレッスン!! 今回は2週続けて行います。
1週目はstandard、2週目はchallenge! まずはベースを作り2週目に備えましょう。
※4/22(月)~ iTIPNESS予約サービスから予約後、2階フロントでお支払いください。

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頂きます。

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。

《イベントレッスン情報》

■9:40-10:40
お試しまルチステップ60 担当:横瀬 弘樹

■11:05-11:50
オリジナルピラティス 担当:横瀬 弘樹

レッスンの詳細などは館内掲示POPをご確認ください。

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。

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

	木場					蘇我			太田				09:00	
	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	イベント	プール		
09:00														
15														
30														
45	エアロ1 9:20~10:00 金親 佐知子	ヨガ45 9:15~10:00 加藤 智也	[HOTLUX] しなやか 美ボディヨガ 9:20~10:20 鈴木 まり子		短期教室 スイミング 9:00~10:00									【短期教室】 キッズスイミング 9:00~9:45
10:00														
15														
30														
45														
11:00	バレエ 100 10:20~12:00 柴田 真奈美	エアロ2 10:20~11:10 金親 佐知子	[HOTLUX] リンパ デトックス ヨガ 10:45~11:45 鈴木 まり子		短期教室 スイミング 10:00~11:15	個別 フォームチェック クラス 10:25~11:25 齊藤 路恵								
15														
30														
45														
12:00														
15														
30	骨盤リズム ダイエット45 12:15~13:00 鈴木 まり子	カラダほくす YOGA45 12:20~13:05 増井 久美子	マグマヨーガ ベースック 12:15~13:15 金親 佐知子											
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														

☆有料レッスンのご案内☆

- ・バレエ100 Aスタジオ 10:20~12:00
定員:45名 担当:柴田 真奈美 料金:2,200円(税込)
- ・オリジナルエアロ50 Aスタジオ 14:20~15:10
定員:55名 担当:大谷 知加 料金:1,100円(税込)
- ・オリジナルマーシャル45 Bスタジオ 14:25~15:10
定員:34名 担当:佐藤 宣子 料金:1,100円(税込)

【有料レッスンWEB予約時の注意事項】
iTIPNESSのレッスンWEB予約よりクレジット決済もしくは店頭にてチケット購入後、ご参加場所のご登録までお願いいたします。
当日のレッスン入場時、ご予約完了画面を担当インストラクターへご提示ください。

12:00~14:00
親子プール開放
保護者様とお子様と一緒にプールがご利用頂けます。
ご予約はフロントにてお受け致します。

15:05~
【(MOVE BODY) FIGHT60
現在の曲からバックナンバーも含めたレッスンになります。

16:20~
【(MOVE BODY) POWER60
現在の曲からバックナンバーも含めたレッスンになります。

【オリジナルエアロ (有料)】 11:30-12:30
中上級向けオリジナルエアロのクラスです。回転やジャンプなどの動作を含んだコンビネーションを行います。
いつもよりチャレンジしたい方、たくさん動きたい方におすすめ!是非ご参加お待ちしております!
担当:橋本 貴子
■定員 25名 ■料金 会員様 ¥660(税込) 非会員様 ¥1,320(税込)
■申込開始日 4/22(月) 10:00~
■予約方法 フロント or 電話にて

【FIGHTテクニック (有料)】 12:50-14:05
格闘技エクササイズにおいて運動効果を抜群に上げフォームの改善と実践を75分間行います!
初心者の方はもちろん、上級者の方も是非ご参加お待ちしております!
担当:細堀 泰代・荒井 亮哉
■定員 25名 ■料金 ¥550(税込)
■申込開始日 4/22(月) 10:00~
■予約方法 フロント or 電話にて

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。