

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

	浦田			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	ジム	プール	アリーナスタジオ(Aスタジオ)	スタジオ(Bスタジオ)	ジム	プール		
09:00																09:00	
15	<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>NEW → 新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p>★ → 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>★ → 予約が必要なクラスです。</p> <p>★ → 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>★ → 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>★ → 振付や音楽が更新されたプログラムです。</p>																15
30																30	
45																45	
10:00																10:00	
15	エアロ1 10:00~10:40 浜口奈月	基礎 太極拳30 10:05~10:35 于華		太極拳45 9:50~10:35 落合 郁子	ヒーリング ストレッチ45 9:55~10:40 向武							太極拳60 9:30~10:30 劉清				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	

&challenge実施中!
祝日に新しいレッスンにチャレンジしませんか!?

■【イベント】エアロ1.5 五十嵐美奈子
エアロ1より少し難しいエアロに挑戦したい方向けのイベントクラスです!

■【MOVE BODY】POWER×SHAPE
祝日限定! POWER×SHAPEを実施します!一緒に汗を流しましょう

■【有料】マーシャル×ステップHIIT tatu 料金:550円(税込)
マーシャルのコンビネーションとステップ台を使ったHIITエクササイズを行います。

■御簾納チャレンジ!
1500m~2000m 完泳
祝日限定復活! 1500m~2000m完泳を目指し、泳ぎ込みを行います。
皆さまのご参加をお待ちしております。

◇レッスン予約◇
該当レッスンの終了時刻10分後より予約頂きます。4月22日(月)より随時予約開始です。
レッスン開始10分前より入場開始、5分前までにいらっしゃらない場合は自動的にキャンセルになります。ご了承ください。

■【イベント】疲れ目調整
眼精疲労や偏頭痛に悩まされている方。目の疲れを取り除き目元を復活。スッキリした目を取り戻していきたい方へおすすめです。

■【有料イベント】パーティカルステップII
定員30名 1,100円(税込)
ステップ台を縦において実施します。ステップ1.5~ステップ2の強度で実施していきますので、どなたでも楽しめます。普段と違ったステップを味わいたい方、ステップチャレンジしてみたい方、ご参加お待ちしております。

■【KIDSイベント】親子体操
内容、予約方法は館内掲示、iTiPNESにてご案内いたします。

■【イベント・有料】GWスペシャル! マルチステップ60
料金:1,550円(税込) 定員:25名
※2週間前よりフロント予約開始
一人2台のステップ台を使用する中級向けのクラスとなります!今回は「へ」の字に置いて行きます!いつもと違ったステップワークをお楽しみください!※フロント予約順での入場となりますので、支払いレシートをお持ちください。

■【イベント・無料】オリジナルマーシャル45
定員:45名 ※WEB予約
通常、有料で開催しているこちらのクラスをGW限定で無料で実施!有料だと敷居が高い方も一歩踏み出すチャンス!楽しく汗をかきましょう!

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

	鴨居			横浜			鶴見			
	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	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <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けのクラスです。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <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
30										30
45										45
10:00										10:00
15	BAILA BAILA45 10:00~10:45 奈良夢 [予約] [アップデート]	健康エール 45 9:55~10:40 高橋慧 [予約]	ベビースイミング 10:00~10:45	ヨガ45 10:15~11:00 澤田麻未 [予約]	エアロ1 10:25~11:05 戸原千波 [予約]	ウォーク&ジョグ30 10:20~10:50 藏本洋美	骨盤リズム ダイエット45 10:20~11:05 渡辺藤美恵 [予約]	ヴァンヤサ ヨガ60 10:20~11:20 窪田みゆき [予約]		15
30										
45										45
11:00										11:00
15	[MOVE BODY] DANCE45 11:05~11:50 奈良夢 [予約]	[MOVE BODY] CONDITION45 11:05~11:50 MIEKO [予約]		美姿勢 ワークアウト 11:20~12:05 澤田麻未 [予約]	バレエ60 11:20~12:20 カモンマヤ [予約]	アクア ダンス45 11:00~11:45 藏本洋美	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:25~12:10 kanako [予約] [アップデート]	ベリーダンス フィットネス 11:40~12:25 yoko [予約]	帰ってきた アクア オリジナル45 11:40~12:25 蓮三恵	15
30										
45										45
12:00										12:00
15	ZUMBA 12:15~13:00 MIEKO [予約]	[MOVE BODY] POWER45 12:10~12:55 高橋慧 増田裕仁 [予約]		[MOVE BODY] POWER45 12:25~13:10 村上翔平 [予約]	やさしい ヴァリアシオン スクール45 12:40~13:25 カモンマヤ [予約]	はじめて クロール 12:00~12:45 松田志保	[MOVE BODY] SHAPE30 12:30~13:00 kanako	HULA HULA 12:45~13:30 yoko [予約]	はじめてスイム30 12:45~13:15 三木京子	15
30										
45										45
13:00										13:00
15	ヨガ60 13:30~14:30 案袋利恵子 [予約]	[MOVE BODY] SHAPE45 13:15~14:00 高橋慧 増田裕仁 [予約]		[MOVE BODY] FIGHT45 13:30~14:15 村上翔平 [予約]	バレエ30 ~ポアント~ 13:40~14:10 カモンマヤ [予約]	はじめて バタフライ 12:50~13:35 松田志保	[MOVE BODY] POWER30 13:15~13:45 中西陽平 [予約]	HULA HULA 12:45~13:30 yoko [予約]	はじめてスイム30 12:45~13:15 三木京子	15
30										
45										45
14:00										14:00
15				UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:35~15:20 kanako [予約] [アップデート]	[MOVE BODY] CONDITION45 14:30~15:15 浜口奈月 [予約]	アクアミット+F 30 14:00~14:30 稲毛友紀	[MOVE BODY] DANCE45 14:05~14:50 望月美貴 [予約]	PILATES BODY MAKE30 13:50~14:20 武守佑真 [予約]	スイミング サークル60 13:45~14:45	15
30										
45										45
15:00										15:00
15				K-POP 90 15:40~17:10 kanako [予約]	カラダほぐす YOGA45 15:35~16:20 浜口奈月 [予約]	アクアダンス30 14:40~15:10 稲毛友紀	エアロ2 15:10~16:00 望月美貴 [予約]	[MOVE BODY] FIGHT60 ~鶴見MEN'Sスペシャル~ 15:25~16:25 中西陽平 川口大輔 中村大翔 [予約]	カラダほぐす YOGA30 14:35~15:05 武守佑真 [予約]	15
30										
45										45
16:00										16:00
15				キッズチアダンス ジュニア スキルアップ45 16:30~17:15			キッズチアダンス ジュニア 16:40~17:10 川口大輔	ストレッチ30 16:40~17:10 川口大輔		15
30										
45										45
17:00										17:00
15				キッズチアダンス ジュニア 16:40~17:10 川口大輔			キッズチアダンス ジュニア 16:40~17:10 川口大輔			15
30										
45										45
18:00										18:00
15				キッズチアダンス ジュニア 17:15~18:45			キッズチアダンス ジュニア 17:15~18:45			15
30										
45										45
19:00										19:00
<p>【予約方法】 当日の各クラス終了後10分後から予約が可能です。</p> <p>【入金方法】 当日のクラスの7日前(4/22(月)から)入金可能です。</p> <p>◆やさしいヴァリアシオンスクール45 時間:12:40~13:25 場所:Bスタジオ 定員:20名 担当:カモンマヤ 料金:¥1,650(税込) 入金:WEBクレジット決済</p> <p>◆バレエ30 ~ポアント~ 時間:13:40~14:10 場所:Bスタジオ 定員:20名 担当:カモンマヤ 料金:¥1,100(税込) 入金:WEBクレジット決済</p> <p>◆K-POP90 時間:15:40~17:10 場所:Aスタジオ 定員:50名 担当:kanako 料金:¥1,650(税込) 入金:WEBクレジット決済</p> <p>◆はじめてクロール 時間:12:00~12:45 場所:プール 担当:松田志保 料金:¥1,430(税込) 入金:フロント・券売機</p> <p>◆はじめてバタフライ 時間:12:50~13:35 場所:プール 担当:松田志保 料金:¥1,430(税込) 入金:フロント・券売機</p> <p>■【MOVEBODY】FIGHT60 ~鶴見MEN'Sスペシャル~ 鶴見店男性FIGHT担当インストラクターが集結し イベントレッスンを行います!! 皆さんで盛り上がりましょう!</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「iFITNESS」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

		二俣川				藤沢					
		Aスタジオ	B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										09:00	
15		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <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
30										30	
45										45	
10:00										10:00	
15		太極拳60 10:00~11:00 佐藤 喜恵 [予約]	エアロ1+ 9:55~10:45 今井 薫 [有料]								15
30											
45											45
11:00											11:00
15		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:15~12:00 今井 薫 [予約] [アップデート]	FAST WALK45 11:20~12:05 市村 壮喜 [予約]								15
30											
45											45
12:00											12:00
15		【MOVE BODY】 FIGHT45 12:30~13:15 富田 志歩 [予約] [アップデート]	やさしい HIPHOP 12:40~13:25 藤岡 真由 [予約]								15
30											
45											45
13:00											13:00
15		ノンストップ BAILA BAILA45 13:50~14:35 藤岡 真由 [予約]	シェイピング45 13:50~14:35 市村 壮喜 [予約]								15
30											
45											45
14:00											14:00
15		HIIT トレーニング45 15:00~15:45 Mayumi [予約]	全国どこでも BAILA BAILA スクール 15:00~16:00 藤岡 真由								15
30											
45											45
15:00											15:00
15		アロマヒーリングストレッチ45 16:15~17:00 Mayumi [予約]	キッズダンス ジュニアI 16:30~17:30								15
30											
45											45
17:00											17:00
15		【MOVE BODY】 FIGHT45 16:25~17:10 服部 涼 [予約] [アップデート]	キッズダンス ジュニアII 17:30~18:30								15
30											
45											45
18:00											18:00
15		キッズダンス ジュニアIII 18:30~19:30									15
30											
45											45
19:00											19:00
		<p>【やさしいHIP HOP】 担当:藤岡 真由 インストラクター 基礎からゆっくり練習するクラスです。ダンスが初めての方も安心してご参加いただけます。繰り返しの多い振り付けになってますので、運動したい方にもオススメです。</p> <p>【全国どこでもBAILABAILAスクール】 担当:藤岡 真由 インストラクター 2,090円(税込)</p> <p>【シェイピング45】 担当:市村 壮喜 インストラクター 筋トレ好き集まれー!一緒に追い込みましょう!当日スペシャルゲスト参戦予定です!</p> <p>【HIITトレーニング】 担当:Mayumiインストラクター 身体を引き締めたい人、体脂肪を減らしたい人におすすめのレッスンです!一緒に汗をかきましょう!</p>									
		<p>◆ヨガ好き、清永推しの方 11:55~ HATHA YOGA60 (予約制:定員26名) 過去ご好評頂いたプログラムをもう一度!!</p> <p>◆初めての方にオススメ 11:00~ アロマヒーリングストレッチ45 (予約制:定員26名) 12:00~ スタートFit ~おなか引き締め~ 20 (予約なし:定員26名) 14:15~ アクティブストレッチ30 (予約制:定員26名)</p> <p>※スタジオプログラムのご予約はiTIPNESSより該当プログラム終了10分後、1週間前よりスタート致します。</p> <p>皆様のご参加、心よりお待ちしております☆</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。