

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

三軒茶屋

休館日

五反田			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
			08:30
			45
		キッズ 短期水泳教室 8:30~9:30	09:00
			15
			30
			45
エアロ1 9:45~10:25 芋毛 真紀	太極拳 9:30~10:00 平畑 浩敬		10:00
			15
	太極拳45 ~24式~ 10:15~11:00 平畑 浩敬		30
			45
【MOVE BODY】 POWER45 10:45~11:30 駒形 卓也			11:00
			15
	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:15~12:00 芋毛 真紀		30
			45
			12:00
オリジナル マーシャル60 11:50~12:50 駒形 卓也			15
			30
	ヨガ60 12:15~13:15 澤田 勇人		45
			13:00
			15
ZUMBA 13:10~13:55 Marie		【MOVE BODY】 AQUA30 13:15~13:45 滝口 智心	30
	ヒーリング ストレッチ30 13:30~14:00 森田 大		45
			14:00
			15
【MOVE BODY】 SHAPE45 14:15~15:00 森田 大	K-POP (オリジナルダンス) 14:15~15:00 Marie		30
			45
			15:00
			15
			30
【MOVE BODY】 DANCE60 15:20~16:20 奈良 夢 MIEKO	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	45
			16:00
			15
			30
			45
	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 16:30~17:30	17:00
			15
			30
キッズ空手 17:20~18:20	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	45
			18:00
			15
			30
			45
8/11(月) オススメプログラム			19:00
★オリジナルマーシャル60 担当:駒形 卓也 祝日だけの熱〜い60分! パンチにキックにオリジナル動作を存分に味わいたい方は是非!!			
★【有料】K-POP (オリジナルダンス) 担当:Marie 最新曲を聞きながら、たっぷりとK-POPを踊りましょう♪ この機会をお見逃しなく! 【WEB決済】¥1650 ※予約開始前でのチケット購入は対応しかねます。 店頭支払いのご希望者は予約開始後にお願い致します。			
★【MOVE BODY】DANCE60 担当: 奈良 夢&MIEKO 現行ナンバーとバックナンバーをミックスしたスペシャルな60分!! 2人のインストラクターと楽しく踊りましょう!!			

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。

8月11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

六本木			東新宿			国領	駒沢大学			
	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	
09:00										09:00
15				ヨガピラティス会員(ととのうヨガピラ)の方が月に10本受講いただけます。 ※ジム内スペースで行われているショートプログラムについてもご利用いただけます。(参加回数にカウントされません)						15
30										30
45										45
10:00										10:00
15	エアロ1 10:00~10:40 小東 勇太							カラダほぐす YOGA45 10:00~10:45 大塚 ナミ	BODYCOMBAT 10:00~10:30	15
30					BAILA BAILA45 10:20~11:05 遠藤 かおり					30
45										45
11:00										11:00
15	ZUMBA 11:00~11:45 小東 勇太	MAT PILATES45 10:55~11:40 安形 直樹							ピラティススクール Pilates Guidance 10:50~11:50 鈴木 貴幸	15
30										30
45										45
12:00										12:00
15	[MOVE BODY] POWER30 12:00~12:30 安形 直樹									15
30										30
45										45
13:00										13:00
15	[MOVE BODY] FIGHT45 12:45~13:30 Fujiko	アロマヒーリング ストレッチ30 13:00~13:30 近谷 香月								15
30										30
45										45
14:00										14:00
15	[MOVE BODY] DANCE45 13:50~14:35 近谷 香月	アクティブ ストレッチ 13:50~14:20 Fujiko								15
30										30
45										45
15:00										15:00
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:55~15:40 近谷 香月									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。			【祝日セミナー】 ～食べても飲んでも太りにくいカラダへ～ 姿勢からの代謝UP! 自分の『姿勢状態』を把握することで、効率的に代謝アップが狙える考え方をプロトレーナーが伝授します! ぜひお気軽にご参加ください! 担当:小賀 祐利、料金:無料、定員:18名、 予約方法:7/28(月)より店頭 or お電話にて承ります 【祝日イベント】HOTストレッチ45 溶岩浴エリアを使ったストレッチクラスを開催します! じんわり汗をかきながら、カラダを整えましょう。 場所:3F溶岩浴エリア(女性ロッカー内)、 時間:11:00~11:45、担当:羽賀 美貴子、 料金:無料、定員:10名 予約方法:7/28(金)より店頭にて承ります。 【祝日イベント】 MOVEBODY POWER60 真夏の山の日、POWERを60分でWインストラクター でお届け! 筋力トレーニングを思いっきり楽しみましょう!						

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。

8月11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					
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール
09:00					
15					
30					
45					3泳法基礎 9:20~10:05 早川 健太
10:00					有料
15	エアロ2 10:00~10:50 尾崎 全子	アロマヒーリング ストレッチ45 10:05~10:50 杉崎 奈穂			バタフライ 基礎 10:10~10:55 早川 健太
30	予約	予約			有料
45					ベビースイミング 45 10:30~11:15
11:00					
15					
30	【MOVE BODY】 DANCE45 11:10~11:55 尾崎 全子	カラダほぐす YOGA45 11:05~11:50 杉崎 奈穂			アクアダンス30 11:30~12:00 小川 万里
45	予約	予約			
12:00					
15					アクアオリジナル30 (ダンス&シェイプ) 12:10~12:40 小川 万里
30	ZUMBA 12:15~13:00 土屋 朋子	BAILA BAILA45 12:10~12:55 五十嵐 美奈子			
45	予約	予約			
13:00					
15					
30	エアロ1 13:20~14:00 土屋 朋子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:15~14:00 五十嵐 美奈子		【脂肪買取応援企画】 Body Change 体験会 13:15~13:45	
45	予約	予約			
14:00					
15					
30	ステップ1 14:15~14:55 市川 和子	【MOVE BODY】 FIGHT45 14:15~15:00 宮澤 元樹			
45	予約	予約			
15:00					
15					
30	【MOVE BODY】 POWER45 15:15~16:00 扇原 涼子	MAT PILATES45 15:20~16:05 サトウタカコ			キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30
45	予約	予約			
16:00	アップデート				
15					
30	ベリーダンス フィットネス 16:20~17:05 サトウタカコ	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:30~17:30	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 16:30~17:30
45	予約				
17:00					
15					
30					
45					
18:00		キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:40~18:40	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
15					
30					
45					
19:00					キッズスイミング 18:30~19:30
15					
30					
45					
20:00					
<有料レッスン料金> ■3泳法基礎・バタフライ基礎 各¥1,980(税込) <レッスン内容> 13:15~【脂肪買取応援企画】Body Change 体験会 定員:9名 人気マンツーマンパーソナル Body Change をグループ形式で行います。 痩せたい方必見! 是非ご参加ください。					

新百合ヶ丘				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX
09:00				
15				
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				
20:00				
■スタジオ 【有料】 ・バレエ75 (センター) 定員:32名 1,980円 ・バレエ30 (ボウント) 定員:32名 1,100円 共にWEB予約・クレカ決済 【イベント】 ・MBF45: 松本・鯉川のWインストラクターで実施します。 ■ジム ・15~20分間の短い「ショートレッスン」を実施します。(定員10名・予約不要) 初めての方でも安心して参加頂けます。皆様のご参加お待ちしております。 ■HOTLUX ・月(MOON)ヨガ: マグマのエネルギーを吸収し、月の満ち欠けに合わせて身体を動かしてホルモンバランスを整えます。 ※当日のタオル配置はこちらで準備します。				

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。