

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

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	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	フリースペース	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)	プール
09:00													09:00
15													15
30													30
45													45
10:00													10:00
15	BASE WALK45 10:00~10:45 浜口 奈月	美姿勢 ワークアウト 10:00~10:45 武守 佑真	【フィン使用】 3泳法 スキルUPスクール 10:00~10:40 石田 健人			ヨガ60 9:50~10:50 葉袋 利恵子	ヒーリング ストレッチ45 9:55~10:40 尚武				太極拳60 ~32式・48式~ 10:00~11:00 劉 清	HULA HULA 10:10~10:55 相原ラナキラ正人	15
30													30
45													45
11:00													11:00
15	【イベント】 ステップ1.5 11:00~11:45 浜口 奈月	カラダほぐす YOGA45 11:05~11:50 浜口 奈月											15
30													30
45													45
12:00													12:00
15	NEW MAT PILATES30 12:05~12:35 浜口 奈月	健康エール 30 12:10~12:40 松本 勇											15
30													30
45													45
13:00													13:00
15	B to B バランス45 12:55~13:40 清美												15
30													30
45													45
14:00													14:00
15	エアロ& シェイプ45 14:05~14:50 龍野 晴香	(MOVE BODY) POWER30 14:15~14:45 鈴木 純太郎											15
30													30
45													45
15:00													15:00
15													15
30	(MOVE BODY) FIGHT45 15:10~15:55 森 恵里佳	カラダほぐす YOGA45 15:10~15:55 龍野 晴香											30
45													45
16:00													16:00
15													15
30	HULA HULA 16:15~17:00 龍野 晴香	キッズバレエ キッズ 16:30~17:30 染谷 郁美											30
45													45
17:00													17:00
15													15
30													30
45													45
18:00	ビックルボール 17:30~18:30	キッズバレエ 17:30~18:30 染谷 郁美											18:00
15													15
30													30
45													45
19:00	△レッスン予約△ 8月4日(月)より随時開始です。 ■イベントレッスン■ ・美姿勢ワークアウト (10:00~ Bスタジオ) 担当:武守 佑真 定員:40名 欠々の美姿勢! ・ステップ1.5 (11:00~ Aスタジオ) 担当:浜口 奈月 定員:45名 ステップ1 から少し挑戦したい方、ぜひご参加 ください!! ・【(MOVE BODY) AQUA45 (13:45~ プール) 担当:森 恵里佳 【(MOVE BODY) シリーズI プールでもカッコよく! 気持ちいい!! ■有料レッスン■ ・ビックルボール (17:30~ Aスタジオ) 参加申込は店頭にて受付いたします。お電話での 受付はいたしません。ご了承ください。 皆様のご来館お待ちしております。												19:00

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

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版もしくは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。

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

藤沢			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
			09:00
 ヨガピラティス会員(ととうヨガピラ)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 45
	 HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 9:55~10:40 Mayumi		10:00 15
エアロ1 10:05~10:45 清永 亜希子	[予約]	アクアミット+F 30 10:20~10:50 滝澤 由久子	30 45
 MAT PILATES30 11:05~11:35 清永 亜希子	アロマヒーリング ストレッチ45 11:00~11:45 Mayumi	アクアダンス30 11:00~11:30 滝澤 由久子	11:00 15 30
[予約]	[予約]	はじめてスイム20 11:40~12:00	45 12:00
エアロ2 12:00~12:50 清永 亜希子	 POWER FLOW PILATES45 12:00~12:45 Mayumi	クロール入門30 12:05~12:35	15 30 45
[予約]	[予約]		13:00 15 30 45
【MOVE BODY】POWER45 13:10~13:55 村上 翔平	太極拳60 13:10~14:10 山田 信子		14:00 15 30 45
[アップデート]	[予約]		15 30 45
【MOVE BODY】FIGHT45 14:15~15:00 村上 翔平	 カラダほぐす YOGA45 14:25~15:10 潮見 裕子	アクアダンス45 14:30~15:15 広瀬 百合香	15:00 15 30 45
[予約]	[予約]		16:00 15 30 45
ノンストップ BAILA BAILA45 15:20~16:05 今井 薫	ベリーダンス フィットネス 15:25~16:10 潮見 裕子	【有料】4泳法 スキルアップスクール 15:30~16:15 広瀬 百合香	16:00 15 30 45
[予約]		【有料】	17:00 15 30 45
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:25~17:10 今井 薫			18:00 15 30 45
	☐ 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。		19:00
☆☆ 8月11日 山の日 ☆☆ 暑い夏、冷たいプールで水泳をはじめませんか？ ■はじめてスイム20 ■クロール入門30 予約なし、開始5分前にレッスンコースへお越しください。 ■【有料】4泳法スキルアップスクール 予約なし、¥1,650/人 当日券売機/フロントにてチケット(レシート)を購入し、開始前までにインストラクターへお渡しください。 みなさまのご参加、心よりお待ちしております♪			

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。