

2月11日(火) [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					
09:00	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	フリースペース	プール	09:00
15	レッス参加中の予約行為はご遠慮ください。ご協力のほどよろしくお願いいたします。										
30											
45											
10:00	アクティブストレッチ 10:00~10:30 北條彩香	BASE WALK45 10:00~10:45 百瀬 容子		エアロ1 10:00~10:40 前野 光治	スタートFit ~おなじみ締め~20 10:00~10:20		バレエ60 9:30~10:30 ゆかこ	アクティブストレッチ 10:00~10:30 駒形 卓也			10:00
15											15
30											30
45											45
11:00	健康エール45 有酸素スペシャル! 10:50~11:35 北條彩香	BAILA BAILA45 11:05~11:50 百瀬 容子	アクアミット +F 45 11:05~11:50 稲毛 友紀	エアロ2 11:00~11:50 前野 光治	スタートFit ~セッアップ~20 10:30~10:50		バレエ スクール45 10:45~11:30 ゆかこ	美姿勢 ワークアウト 10:55~11:40 SAE		アクア ダンス45 11:00~11:45 越後 和美	11:00
15											15
30											30
45											45
12:00	限界SQUAT 11:55~12:10 限界HUKKIN 12:10~12:25	(MOVE BODY) DANCE30 12:10~12:40 百瀬 容子	アクアダンス30 12:00~12:30 稲毛 友紀				あつことゆりっぺの 最強 KICK OUT ~究極の格闘技エクササイズ~ 11:45~12:45 ゆりっぺ 岡田 敦子	リズムエクササイズ ~基礎編~ 12:00~12:20		リズムエクササイズ ~応用編~ 12:30~12:50	12:00
15											15
30											30
45											45
13:00	(MOVE BODY) FIGHT45 ~UEDA SELECT~ 12:45~13:30 上田 航	MAT PILATES45 13:00~13:45 小籠 優子	ウオーク&ジョグ30 13:30~14:00 高田 巖	(MOVE BODY) FIGHT60 12:15~13:15 徳岡 隆之介	ステップ50 12:15~13:05 前野 光治	スイミング スクール ~水中撮影フィードバック~ 12:00~13:00 松永 和夫		リズムエクササイズ ~基礎編~ 12:00~12:20		リズムエクササイズ ~応用編~ 12:30~12:50	13:00
15											15
30											30
45											45
14:00	バーチャル ボクシング60 13:55~14:55 茂呂 一雄	カラダほぐす YOGA45 14:05~14:50 ハルナ	アクアオリジナル30 (アクアピラティス) 14:05~14:35 高田 巖	(MOVE BODY) POWER45 13:40~14:25 吉田 一樹	ステップ50 12:15~13:05 前野 光治	新・らくらく バタフライ 13:10~14:00 河本 耕平		アロマヒーリング ストレッチ45 12:55~13:40 SAE		アロマヒーリング ストレッチ45 12:55~13:40 SAE	14:00
15											15
30											30
45											45
15:00											15:00
15											15
30											30
45											45
16:00	ヴァンヤサ ヨガ60 15:15~16:15 小林 謙	[有料] コンテンポラリー ダンス スクール120 15:10~17:10 広田 恵理子	アクアオリジナル30 (アクアピラティス) 14:05~14:35 高田 巖	(MOVE BODY) POWER45 13:40~14:25 吉田 一樹	ステップ50 12:15~13:05 前野 光治	新・上達! 4泳法!! 14:10~15:00 河本 耕平		アロマヒーリング ストレッチ45 15:40~16:25 盛園 尚美		アロマヒーリング ストレッチ45 15:40~16:25 盛園 尚美	16:00
15											15
30											30
45											45
17:00	BAILA BAILA45 16:35~17:20 山崎 明美										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。

[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。

10:50~ 健康エール 有酸素スペシャル!
⇒汗をかきたい方にオススメの祝日バージョン!

12:45~ (MOVE BODY) FIGHT45
~UEDA SELECT~
⇒上田お気に入りのバックナンバーを入れた特別45分!

13:55~ バーチャルボクシング60
⇒元プロボクサーによる実際の試合や対戦相手を仮想したバーチャル感のあるプログラム!

16:35~ BAILABAILA45
⇒パン(練習パート)を短くしていつもより沢山踊ります!

建国記念日です!
スペシャルイベントもご用意していますのでぜひお越しください!

【MOVE BODY イベント】
・12:15~
【MOVE BODY】 FIGHT60
担当:徳岡 龍之介
MB-1 GP 初代チャンピオンが三軒茶屋店を盛り上げます!

【有料イベント】
・12:00~
スイミングスクール ~水中撮影フィードバック~
担当:松永 和夫 定員:8名 料金:2,750円(税込)
撮影とフィードバックで泳ぎのステップアップをしていきましょう!
※お支払いにつきましては、当日フロントにて承ります。
※その他有料スクールにつきましては、WEBチケット制になりますのでご購入とご予約をセットで実施ください。

2/11(火) 祝日おすすめプログラム

・【有料】あつことゆりっぺの最強KICK OUT
~究極の格闘技エクササイズ~
帰ってきた、最強コンビのKICK OUT!
パンチにキックに、オリジナルのコンビネーションを楽しみましょう!
料金:2,200円(WEB決済)

・リズムエクササイズ20
ご好評につき第2弾! ダンスの身体の使い方を学ぶ基礎編、簡単な振り付けを行う応用編の2部制で実施します(^_^)

・ZUMBA60
大人気のZUMBAを祝日限定で60分た~ぶっすり踊ります!
初めての方も大歓迎! みんなで楽しく Let's ZUMBA!

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。

2月11日(火) [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	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	C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><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: 40%; border: 1px solid black; padding: 2px;"> <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…整理券をお取り致します。お一人様一枚とさせていただきます。</p> </div> <div style="width: 25%;"> <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	Fitness Jazz 10:00~10:45 鈴木 宏亮	太極拳60 10:00~11:00 へいگان 美佐恵	アクアミット +F 30 10:10~10:40 滝澤 由久子										15
30				初級エアロ + トレーニング60 10:15~11:15 大谷 知加	ピククルボール 体験会 ~初めの方~ 10:00~11:00							30	
45						[MOVE BODY] DANCE45 10:30~11:15 草田 静華	親子で楽しむ 運動あそび 親子 10:30~11:30	ヨガ60 10:20~11:20 加藤 智枝				45	
11:00			アクア ダンス30 10:50~11:20 滝澤 由久子						アクアミット +F45 11:00~11:45 近藤 麻理				11:00
15	【イベント】 飯山&鈴木のエアロ ~THE中級~ 11:00~12:00 飯山大輔 鈴木 宏亮	【有料】 気功 スクール60 11:15~12:15 へいگان 美佐恵								BODY ATTACK45 10:00~10:45 五十嵐 賢	LES MILLS CORE 10:15~10:45		15
30													30
45													45
12:00				[MOVE BODY] FIGHT45 11:35~12:20 大谷 知加	太極拳60 ~24式+32式~ 11:25~12:25 那須 順子	クローラ スキルアップ (スタート&ターン込み) 11:00~12:00 塩谷 陽介				ステップ2 11:35~12:25 草田 静華			12:00
15													15
30	【有料イベント】 六本木 エアロ1.5 スペシャル 12:20~13:20 関仁 謙	アロマヒーリング ストレッチ45 12:30~13:15 堤 悦子											30
45													45
13:00				マーシャル オリジナル45 12:40~13:25 知久 浩典	太極拳発表会 リーサルクラス 12:40~13:25 那須 順子								13:00
15													15
30													30
45													45
14:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:35~14:20 堤 悦子	エアロ& シェイプ 13:35~14:20 関仁 謙											14:00
15													15
30													30
45													45
15:00	骨盤リズム ダイエット45 14:35~15:20 Marie	【有料イベント】 ピラティス ~必勝! ロールアップ~ 14:40~15:25 浦合 美帆											15:00
15													15
30													30
45													45
16:00	ZUMBA 15:35~16:20 Marie	ヨガ60 15:45~16:45 浦合 美帆											16:00
15													15
30													30
45													45
17:00	【イベント】 オリジナル ダンス ~Kオタ集まれ☆~ 16:35~17:20 Marie												17:00
15													15
30													30
45													45
18:00	◆有料クラス参加方法 当日、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。												18:00
15	【有料イベント】 ・六本木エアロ1.5スペシャル 担当:関仁 謙 料金:1,100円(税込) 定員:40名												15
30	・ピラティス ~必勝! ロールアップ~ 担当:浦合 美帆 料金:1,100円(税込) 定員:20名												30
45	【有料】 ・気功スクール60 担当:へいگان 美佐恵 料金:1,650円(税込) 定員:20名												45
19:00	【イベント】 ・飯山&鈴木のエアロ~THE中級~ 担当:飯山大輔 鈴木 宏亮 定員:40名												19:00
	・オリジナルダンス ~Kオタ集まれ☆~ 担当:Marie 定員:40名												
	Aスタジオ ◆初級エアロ+トレーニング60~基礎体力アップVer.~◆ 10:15~11:15 【定員:42名】 基本動作中心のエアロピククルと大筋群を中心に基礎トレーニングで筋持久力の向上を図ります。 Bスタジオ ◆ピククルボール体験会~初めの方~◆ 10:00~11:00 【定員:8名】 アメリカいまも人気な体験会です。ピククルボールはプラスチックのボールとボールとボールを繋いで行うスポーツです。年齢に関係なく、どなたでも楽しめます。この機会にぜひご体験下さい!!! ※今回はピククルボールを初めてチャレンジする方のみご参加となっております。 ◇予約開始:2/4(火) 11:00~店舗フロントへお電話にて開始 ◇入場方法:レッスン開始15分前から入場開始、5分前までにこ入場下さい。 《スタジオ有料レッスン》 ◆太極拳発表会リーサルクラス◆ 2/4~1/3/25 【料:1,540円(税込)】 ※スタジオ発表会の参加者のみ ※スタジオ有料レッスンのご予約は「iTIPNESS」にてお取り下さい。 ◇予約開始:対象レッスン1週間前のレッスン終了10分後より予約開始致します。 ◇入金方法:当日フロントにてご入金下さい。 ◇入場方法:10分前より店舗フロントより入場開始、5分前までにこ入場下さい。※レッスンを担当インストラクターにお渡し下さい。 《アクア有料レッスン》 ◆クローラスキルアップ(スタート&ターン)◆ 11:00~12:00 【料:2,200円(税込) 定員:8名】 ◆はじめてのバタフライ45◆ 15:50~16:35 【料:1,850円(税込) 定員:8名】 ◆スタート・ターンでスタートしよ!◆ 16:45~17:30 【料:1,850円(税込) 定員:8名】 ※アクア有料レッスンのご予約は一週間前よりフロントにて開始致します。(店舗にて直接来館9:30~10:00まで) ◇入場はレッスン当日のレッスンご参加前にフロントにてお取り致します。												
	国領 【MOVE BODY】DANCE45 10:30~11:15 草田 静華 親子で楽しむ 運動あそび 親子 10:30~11:30 ヨガ60 10:20~11:20 加藤 智枝 アクアミット +F45 11:00~11:45 近藤 麻理 ステップ2 11:35~12:25 草田 静華 ステップ2 11:35~12:25 草田 静華 エアロ1 12:30~13:10 喜多 智大 力を抜いて 楽に身体を動かす セミナー 12:30~13:30 アロマヒーリング ストレッチ30 13:30~14:00 小林 広枝 【MOVE BODY】 FIGHT45 13:30~14:15 杉本 貴昭 【有料】 YAMUNA フット&ピラティス 14:00~15:00 足立 圭子 ダンス基礎 14:15~15:00 芝 純一 キッズチアダンス キッズ 15:30~16:30 キッズバレエ 15:30~16:30 キッズダンス ジュニアI 16:30~17:30 キッズバレエ 16:30~17:30 キッズ空手 16:30~17:30 キッズスイミング 16:30~17:30 キッズチアダンス ジュニアII 17:30~18:30 キッズバレエ 17:30~18:30 キッズ空手 17:30~18:30 キッズスイミング 17:30~18:30 キッズチアダンス 90 18:30~20:00 キッズバレエ 90 18:30~20:00 キッズスイミング 18:30~19:30												
	駒沢大学 BODY ATTACK45 10:00~10:45 五十嵐 賢 LES MILLS CORE 10:15~10:45 BODY BALANCE 11:00~11:30 BODY COMBAT45 11:10~11:55 五十嵐 賢 LES MILLS DANCE 11:45~12:15 カラダしほる YOGA45 12:20~13:05 伊藤 真紀子 BODY COMBAT 12:30~13:00 BODY PUMP 13:15~13:45 ヨガ60 13:25~14:25 高橋 彩 BODY ATTACK 14:00~14:30 GRIT CARDIO 14:45~15:15 BODY BALANCE 15:30~16:00 【MOVE BODY】 DANCE45 15:50~16:35 ERIKA BODY COMBAT 16:15~16:45 BODY PUMP 16:55~17:40 GRIT ATHLETIC 17:55~18:25 LES MILLS DANCE 17:45~18:30												

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。

2月11日(火) [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	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	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	
15										15
30										30
45										45
10:00		オリジナル								10:00
15		小林拓弥の背骨コンディショニング 9:50~10:50								15
30	ステップ1 10:15~10:55 市川 和子									30
45										45
11:00										11:00
15										15
30	BAILA BAILA45 11:15~12:00 きよこ									30
45										45
12:00										12:00
15										15
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:20~13:05 HIRO									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

■小林拓弥の背骨コンディショニング 担当:小林 拓弥トレーナー
 背骨のゆがみを整えて、腰痛・肩こり・その他症状を改善する運動プログラムです。
 ご参加の方は当日、長めのスポーツタオルをご持参ください。

■スタジオ
 ・有料 太極扇 …… 1,920円(税込) 定員20名 2/4からフロントにて入金可
 大きな扇を片手に持ち、開いたり閉じたりしながら太極拳を行います。上手に音を鳴らせたときの爽快感がたまらない！
 持ち方を丁寧に教えます。※扇はご自分でご準備下さい。
 ・HULAHULA60 …… 流行曲+過去曲も踊ります。過去曲は当日発表します。楽しみにお待ちください。
 ・ダンスパフォーマンスクラス …… お一人様1,980円(税込) 詳細は館内POPをご覧ください。
 ・KEI I KE マーシャル60 …… 鈴木 惠太が担当します。ゲストとして支配人が参加します。
 ・ピックルボール① 定員20名、無料、先着順 2/4-フロントにてお申込みください。
 当日はバドミントン(ラケット)の持ち方や打ち方、ルール説明を予定しています。
 ・有料 ピックルボール② 定員12名、お一人様1,100円(税込) 2/4-フロント入金可 ゲーム形式のみ実施します。
 ・背骨コンディショニングセミナー 担当:小林 拓弥トレーナーがセミナーを実施します。詳細は館内POPを確認下さい

■HOTLUX
 ・【イベント】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、ホルモンバランスを整えていきます。
 ※当日のタオル配置はこちらで準備します。予めご了承ください。

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。