

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

		綾瀬				新小岩	
		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		
09:00							09:00
15				<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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 予約 …予約が必要なクラスです。 <input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> W …インストラクター2名で皆様をサポートします。 <input type="checkbox"/> オリジナル …店舗オリジナルのレッスンです。 <input type="checkbox"/> アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。			
30							15
45							30
10:00							45
15							10:00
30		エアロ1 10:00~10:40 浦谷 美帆 <input type="checkbox"/> 予約	アロマヒーリングストレッチ45 10:00~10:45 金親 佐知子 <input type="checkbox"/> 予約			15	
45						30	
11:00						45	
15						11:00	
30		ヨガ60 10:55~11:55 浦谷 美帆 <input type="checkbox"/> 予約	エアロ2 11:00~11:50 金親 佐知子 <input type="checkbox"/> 予約			15	
45						30	
12:00						45	
15						12:00	
30						15	
45		【MOVE BODY】POWER45 12:10~12:55 金親 佐知子 <input type="checkbox"/> 予約	ジャズダンス45 12:05~12:50 金子 礼二郎 <input type="checkbox"/> 予約	NEW 限界HUKKIN 12:20~12:35 スタートFitt~ヒップアップ~15 12:40~12:55	アクアダンス45 11:50~12:35 高橋 優子	15	
13:00		<input type="checkbox"/> アップデート				30	
15						45	
30		ベリーダンスフィットネス 13:10~13:55 高橋 優子 <input type="checkbox"/> 予約	ジャズダンススクール60 13:10~14:10 金子 礼二郎 <input type="checkbox"/> 予約	ボディチェンジ体験会 13:05~13:35 <input type="checkbox"/> 予約	スイミング45チャレンジ1200 13:00~13:45	13:00	
45						15	
14:00						30	
15						45	
30		<input type="checkbox"/> 【イベント】 <input type="checkbox"/> 予約 ビックルボール体験会 14:15~14:45	<input type="checkbox"/> 【イベント】 デッドリフト講座 14:30~15:00		<input type="checkbox"/> 【有料イベント】 スイミングスクール 14:15~15:00 山崎 有紀 <input type="checkbox"/> 予約	14:00	
45						15	
15:00		<input type="checkbox"/> 【イベント】 <input type="checkbox"/> 予約 ビックルボール体験会 14:50~15:20				30	
15						45	
30		<input type="checkbox"/> 【イベント】 ビックルボール体験会 15:25~15:55 <input type="checkbox"/> 予約	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	15:00	
45						15	
16:00						30	
15						45	
30						17:00	
45		ジャイアンツウィーナスダンススクールリトル 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	15	
17:00						30	
15		ジャイアンツウィーナスダンススクールリトル 16:30~17:30	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	
30						18:00	
45						15	
18:00						30	
15						45	
30						19:00	
45						15	
19:00						30	
						45	
						19:00	

休館日

【イベント・有料スクール情報】
 13:00~13:45 **スイミング45チャレンジ1200** 担当:吉田 スタッフの吉田と一緒に泳ぎ込みましょう!
 13:05~13:35 **ボディチェンジ体験会** ※ご予約は綾瀬店フロントにて承ります
 13:10~14:10 **【有料】ジャズダンススクール60** (定員49名) 担当:金子 料金:税込1,580円
 ※日曜日 16:00~ジャズダンススクール60と同額のため、回数券でのご購入も可能です
 14:15~15:55 **ビックルボール体験会** (定員8名×3部制) 担当:西原 ※ご予約は綾瀬店フロントにて承ります
 14:15~15:00 **【有料】スイミングスクール** (定員6名) 担当:山崎 料金:税込550円
 ※ご予約は綾瀬店フロントにて承ります
 14:30~15:00 **デッドリフト講座** (定員10名) 担当:稲垣・村岸 ※ご予約は綾瀬店フロントにて承ります

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。

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

時間	瑞江					船橋					南行徳				
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ガレージ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
09:00	<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: 5px;"> <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: 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>														
10:00											キッズスイミング 短期教室 9:00~10:00				
10:15											ヒーリング ストレッチ45 10:00~10:45 日向野 有紗 [予約]				
10:30											HULA HULA 有料クラス30 10:20~10:50 井上 恵 [有料] [予約]				
10:45											ベビースイミング ビギナー・アドバンス 10:30~11:15				
11:00															
11:15											(MOVE BODY) POWER45 11:00~11:45 藤原 史朗 平塚 洋司 猿渡 恒幸 [予約] [アップデート]				
11:30											HULA HULA 11:00~11:45 井上 恵 [予約] [アップデート]				
11:45											オリジナルストレッチ20 11:10~11:30 太田 冬身 スタートFit ~ヒップアップ~15 11:40~11:55 太田 冬身				
12:00															
12:15											(MOVE BODY) FIGHT45 12:00~12:45 REN [予約]				
12:30											HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 12:05~12:50 DAISUKE [予約]				
12:45															
13:00															
13:15															
13:30															
13:45															
14:00															
14:15															
14:30															
14:45															
15:00															
15:15															
15:30															
15:45															
16:00															
16:15															
16:30															
16:45															
17:00															
17:15															
17:30															
17:45															
18:00															
18:15															
18:30															
18:45															
19:00															
19:15															
19:30															
19:45															
20:00															

休日

■初級クローラ 定員/7名 料金/¥1,100(税込)
 ストロークのポイントを丁寧に伝えます。

■初級背泳ぎ 定員/7名 料金/¥1,100(税込)
 泳ぐ姿勢の練習・確認をおこないます。どなた様もお気軽にご参加ください!!

■アクアフェスティバル
 水の浮力や抵抗を利用し、音楽に合わせてり合わせなったりとバラエティーにとんだ動きを楽しんでいただける水中でのエクササイズです。

■ステップ2 ~60分version~
 通常の50分クラスを祝日で拡大。足技はステップ2に少し慣れてきた方向けです。
 60分でカッツリ汗をかいていきましょう!!

【店舗コラボイベント】瑞江店×南行徳店
■【有料】(MOVE BODY) DANCE45 担当:上野 楓×日向野 有紗
■【有料】(MOVE BODY) SHAPE45 担当:上野 楓×平野 広将

【有料イベントレッスン】
■【有料】ダイナミックエアロ ~HOLIDAY Special~
 担当:DAISUKE 定員:30名 料金:1,000円(税込)
 詳細は館内POPをご確認ください。

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[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

時間	木場	蘇我					太田				時間	
		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	キッズプール	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											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	休館日											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 → 整理券をお取り致します。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。
 振替 → 振付や音楽が更新されたプログラムです。

骨盤リズム ダイエット45 10:15~11:00 新谷 雪乃	KIDS チアダンス 10:15~10:45	【イベント】 親子 MOVEBODY FIGHT 10:30~11:15	ベビースイミング ビギナー・アドバンス 10:15~11:00
MAT PILATES45 11:15~12:00 新谷 雪乃	KIDS チアダンス 10:45~11:30		
【MOVE BODY】 DANCE45 11:45~12:30 田端 寿美礼			
限界HUKKIN 12:15~12:30 山下 遼子			
【オリジナル】 ステップ1.5 12:45~13:30 田端 寿美礼	【MOVE BODY】 FIGHT45 12:45~13:30 吉元 麻依子 山下 遼子		アクアミット +F 30 12:45~13:15 新谷 雪乃
【オリジナル】 エアロ1.5 13:45~14:30 田端 寿美礼			アクアダンス30 13:25~13:55 新谷 雪乃
	卓球 開放タイム 14:00~16:45		
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:15~16:15			キッズスイミング 15:15~16:15
キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:15~17:15			キッズスイミング 16:15~17:15
キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:15~18:15	キッズ ストリートダンス ジュニアI 60 17:15~18:15		キッズスイミング 17:15~18:15
	キッズ ストリートダンス ジュニアII 60 18:15~19:15		キッズスイミング 18:15~19:15

■ステップ1.5 (担当:田端 寿美礼)
 ステップに慣れてきた方におすすめのレッスンです。

■エアロ1.5 (担当:田端 寿美礼)
 アクティブ用オリジナルレッスン!! 当日までお楽しみに!!

■親子FIGHT (担当:山下 遼子)
 親子で一緒に運動しませんか? 定員10組! フロントにて受付しております。
 是非この機会にご参加ください。

【短期教室】 体育のミカタ キッズ 9:30~10:30			【短期教室】 キッズスイミング 9:30~10:30
【短期教室】 体育のミカタ キッズ 10:45~11:45	Dance Fit 45 10:40~11:25 める	スタートFit ~おなが引き締め~20 10:40~11:00	
		スタートFit~ストレッチ~ 11:10~11:25	ベビースイミング 45 11:00~11:45
【MOVE BODY】 POWER30 12:10~12:40 小林 亜璃朱	MAT PILATES45 11:50~12:35 丹羽 萌歌		
【アップデート】	FAST WALKS 0 12:55~13:25 石川 直人		平泳ぎ30 12:30~13:00 加賀谷 絵美
【MOVE BODY】 FIGHT45 13:00~13:45 荒井 亮哉			成人 スイミングスクール 13:15~14:00 加賀谷 絵美
【MOVE BODY】 DANCE45 14:05~14:50 丹羽 萌歌	ヨガ45 13:50~14:35 野口 礼子		スイミング サークル ※最小遠行人数5名 14:05~14:50
キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズ空手 15:30~16:30		キッズスイミング 15:30~16:30
キッズ 体育のミカタ ジュニアI 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 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30	キッズ空手 ジュニアII 17:30~18:30		キッズスイミング 17:30~18:30
			キッズスイミング 18:40~19:40

☆おすすめレッスンのお知らせ☆
Dance Fit 10:40~11:25 Bスタジオ 担当:める
 【DANCE】と【Fitness】を融合させたダンスプログラムです。
 音楽とダンスを融合しより表現力を高め、全員で踊る一体感を感じられます。
 ダンスが初めての方でも、ご参加いただけます。
 皆様のご参加お待ちしております。

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【iTiPNES】へアクセスしてご確認ください。