

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

	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	ジム	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	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																
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>☐ 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</p> <p>NEW → 新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <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>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>有料 → 予約が必要なクラスです。</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> <p>調整券 → 調整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>															
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																
19:00																

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	鴨居				横浜	鶴見			09:00	
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
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									15	
30	エアロ1 10:10~10:50 松木 君代 [予約]	太極拳入門 9:55~10:55 及川 君江 [予約]							30	
45				アクアミット+F45 10:25~11:10 齋田 尚子 [予約]		ヨガ45 10:00~10:45 斉藤 朋子 [予約]	BASE WALK45 10:00~10:45 浜口 奈月 [予約]	中級四泳法 9:55~10:55 江波 久美子 [有料]	45	
11:00									11:00	
15									15	
30	ヨガ60 11:05~12:05 松木 君代 [予約]	[MOVE BODY] POWER45 11:15~12:00 東 勇作 [アップデート]		アクアダンス30 11:20~11:50 齋田 尚子 [予約]		エアロ1 11:00~11:40 斉藤 朋子 [予約]	MAT PILATES45 11:00~11:45 浜口 奈月 [予約]	スイミング800 11:05~11:50 江波 久美子 [有料]	30	
45									45	
12:00									12:00	
15									15	
30	[イベント] MOVE BODY FIGHT45 ~厳選パート特集~ 12:20~13:05 東 勇作 [予約]	カラダほぐす YOGA45 12:20~13:05 Junko [予約]	[イベント] 正しい洗顔&スキンケア 担当:エステルーム 12:15~12:45			楽しく踊ろう ジャズダンス 11:55~12:40 渡辺 知英子 [予約]	カラダほぐす YOGA45 12:00~12:45 潮見 裕子 [予約]	水中運動30 12:15~12:45 堀井 敏貴 [有料]	30	
45									45	
13:00									13:00	
15									15	
30	ノンストップ BAILA BAILA60 13:25~14:25 Junko [予約]	MAT PILATES30 13:20~13:50 浜口 奈月 [アップデート]				ストレッチ30 12:55~13:25 渡辺 知英子 [予約]	ZUMBA 13:00~14:00 潮見 裕子 [予約]	[有料] 泳ぎの基礎45 12:55~13:40 堀井 敏貴 [有料]	30	
45									45	
14:00									14:00	
15									15	
30						[MOVE BODY] POWER× FIGHT90 13:40~15:10 中村 大翔 渡邊 愛実 [予約]	[MOVE BODY] CONDITION30 14:15~14:45 潮見 裕子 [アップデート]		30	
45									45	
15:00									15:00	
15									15	
30									30	
45									45	
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:15~16:15	キッズチアダンス キッズ 15:15~16:15	[イベント] 初めての Punch'n Kick ~解説付き~ 15:15~15:45 限界HUKKIN 15:50~16:05 [NEW]					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	16:00
15									15	
30									30	
45									45	
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:15~17:15	キッズチアダンス ジュニア 16:15~17:15				キッズダンス K-POP ダンス 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	17:00	
15									15	
30									30	
45									45	
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:20~18:20	キッズチアダンス ジュニアII 17:15~18:15				キッズダンス K-POP ダンス 17:30~18:30	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	18:00	
15									15	
30									30	
45									45	
19:00									19:00	
								キッズスイミング 18:50~19:50		

休館日

◆【イベント】正しい洗顔&スキンケア 担当: エステルーム
1階フリースペースにて無料開催いたします! 詳細は館内掲示をご覧ください。

◆【イベント】MOVE BODY FIGHT45 ~厳選パート特集~
現行・バックナンバーを含む東インストラクター厳選パートをお届けします!
どのパートが選ばれるか?! 是非予想してみてください。

◆【イベント】初めてのPunch'n kick ~解説付き~
パンチやキックの動作を丁寧に解説しながら進めていきます。
初めての方、是非ご参加ください!

【MOVE BODY】POWER×FIGHT90
担当:中村 大翔 & 渡邊 愛実 定員数:40名
90分の特別レッスンです!!
いつのナンバーをやるかは当日のお楽しみに!!

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

二俣川							藤沢		
09:00	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA	プールB	09:00		
15							15		
30							30		
45					有料	予約	45		
10:00					楽しく浮かんで ～浮かぶ&呼吸～ 9:50～10:20 南雲 和彦		10:00		
15	【イベント】 ノンストップ BAILA BAILA75 スペシャル 10:00～11:15 渡辺 藤美恵 奈良 夢	ヨガ60 10:00～11:00 川口 光世		お腹シェイプ20 10:05～10:25			15		
30							30		
45					4泳法入門 10:25～10:55 南雲 和彦		45		
11:00				下半身シェイプ20 10:40～11:00			11:00		
15	W 予約						15		
30					初中級 スイムスクール 11:00～12:00 南雲 和彦		30		
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:35～12:20 藤岡 真由	健康エール 30 11:30～12:00 小西 満利奈				有料	予約	45	
12:00							12:00		
15							15		
30							30		
45							45		
13:00	予約						13:00		
15							15		
30							30		
45	オリジナル						45		
14:00	オリジナル マーシャル45 13:20～14:05 西宮 大輔						14:00		
15							15		
30							30		
45							45		
15:00	予約						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		

休館日

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。
…整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。
…インストラクター2名で皆様をサポートします。
…店舗オリジナルのレッスンです。
…振付や音楽が更新されたプログラムです。

【ノンストップBAILABAILA75 スペシャル】 渡辺 藤美恵 & 奈良 夢 インストラクター
 2025年 LOOK BACK BAILA BAILA にちなんで、vol.10～18、現行のvol.34より、トータル17曲を渡辺インストラクター & 奈良インストラクターのダブルイントラでお届けします！
【シェイピング30】 西宮 大輔 インストラクター
 どなたでも参加できるレッスンです！簡単な動作を行いながら全身のトレーニングをしています！是非ご参加ください♪
【オリジナルマーシャル45】 西宮 大輔 インストラクター
 パンチやキックの動作をしながら楽しく汗をかいていきましょう！ご参加お待ちしております♪
【MOVE BODY SHAPE45】 富田 志歩 & 増田 裕仁 インストラクター
 45分間で現行パートをダブルイントラでお送り致します！夏に向けてたくさん汗をかきましょう!!

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。