

5月4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

綾瀬			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
09:00			
15			
30			
45			
10:00			
15	HULA HULA 10:00~10:45 木村 淳 予約	ヨガ60 9:55~10:55 小宮 知子 予約	アクアウォーク15 10:15~10:30
30			
45			
11:00			ベビースイミング 45 10:45~11:30
15	ステップ2 11:05~11:55 木村 淳 予約	アロマヒーリング ストレッチ45 11:15~12:00 小宮 知子 予約	
30			
45			
12:00			
15			
30	SPARTAN CIRCUIT30 12:15~12:45 若舂 圭輔 予約	【MOVE BODY】 DANCE45 12:15~13:00 松尾 昇平 予約	
45			
13:00			
15			【イベント】 平泳ぎの時間 12:55~13:40 松村 めぐみ
30	【イベント】 MOVE BODY FIGHT60 13:05~14:05 金秋 達哉 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:15~14:00 松尾 昇平 予約	
45			
14:00			
15			
30	【イベント】 高橋塾 14:20~15:05 高橋 優也 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 14:15~15:00 松尾 昇平 予約	
45			
15:00			
15			
30	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール キッズヴィーナス 60 15:30~16:30	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	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトルヴィーナス 60 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
30			
45			
17:00	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトルヴィーナス 60 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
15			
30			
45			
18:00	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトルヴィーナス 60 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
15			
30			
45			
19:00			キッズスイミング 18:30~19:30

















【イベント・有料スクール情報】

12:55~13:40 【イベント】平泳ぎの時間 (定員30名) 担当:松村 平泳ぎを上達したい方お待ちしております!
(参加人数により使用コースが異なります。最大3コース)

13:05~14:05 【イベント】MOVE BODY FIGHT60 (定員48名) 担当:金秋 金秋インストラクターのエネルギー&パワーを満喫できる60分! ご参加お待ちしております!

14:15~15:00 【有料】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCEクラス45 (定員48名) 担当:松尾 料金:税込2,250円

14:20~15:05 高橋塾 (定員40名) 担当:高橋 THE・筋トレ。This is 筋トレ。ALLOUT。..

新小岩				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	09:00
 ヨガピラティス会員(とどのうヨガピラ)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
 MAT PILATES45 9:55~10:40 小林 亮子 予約				30
 【イベント】 MOVE BODY DANCE 60 9:50~10:50 井上 恵 予約				45
 ZUMBA 11:00~11:45 小林 亮子 予約				10:00
 【MOVE BODY】 SHAPE45 11:05~11:50 平野 広将 予約				15
 アロマ リラックス ヨガ60 12:05~13:05 小林 亮子 予約				30
 【イベント】 MOVE BODY FIGHT60 12:05~13:05 平野 広将 矢原 愛梨 岩橋 未紀 予約				45
 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 60 13:30~14:30 sayaka 予約				11:00
 Ageless Mobi30 13:25~13:55 矢原 愛梨 予約 アップデート				15
 Ageless Martial20 14:10~14:30 近藤 裕美 予約				30
 エアロ2 14:50~15:40 ボブ ササキ 予約				45
 【有料】 3台 マルチステップ 『門』 15:55~16:55 ボブ ササキ 有料 予約				12:00
 ストレッチ 14:45~15:05				15
 キッズ体操 キッズ 15:30~16:30				16:00
 キッズ体操 ジュニアI 16:30~17:30				15
 キッズ体操 ジュニアII 17:30~18:30				30
キッズスイミング ジュニアスイマーIII 18:30~19:30				45
【有料】3台マルチステップ『門』 15:55~16:55 Aスタジオ 定員:20名 / 料金:1,650円(税込) 縦と横を繋げて3台で行うステップです! 台を渡り歩いたり床を移動して普段とは違うステップの一面をお楽しみください! ステップに慣れた方向けですがいつものステップ2ほどの複雑な動きはありません。移動を楽しみましょう!!				17:00
【イベント】クロール入門～水中カメラ使用～ 12:45~13:15 プール KIDSスイミングで導入中のスタティスイムを用いたのスイムレッスンです。 なかなか見ることのできないご自身の動きをタブレットで見てください! ◇スタティスイムとは… 専用のカメラを使用し、陸上・水中の両方から泳ぎの撮影が可能。 タブレットでご自身の泳ぎを確認することが出来ます。				18:00
◆◆◆ MOVE BODY 5周年!! 新小岩店で沢山楽しみましょう!! ◆◆◆				15

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。

5月4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

09:00	瑞江				船橋	南行徳					09:00		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	KIDSスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB			
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>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> <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%; border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>キッズスイミング 短期教室 9:30~10:30</p> </div> </div>										15		
30											30		
45											45		
10:00											10:00		
15											15		
30											30		
45	ヨガ60 10:15~11:15 千葉 博美	ステップ1 10:25~11:05 井手 直樹	ベビースイミング 45 10:15~11:00			ヨガ45 10:00~10:45 内田 宗子	太極拳45 10:10~10:55 小林 輝一				キッズスイミング 短期教室 10:45~11:45		
11:00											11:00		
15											15		
30											30		
45	[MOVE BODY] SHAPE30 11:30~12:00 本間 誠典	エアロ1+α 11:25~12:10 井手 直樹			SAE's Burn Circuit 11:05~11:50 宮崎 紗衣	【有料】太極拳 スクール45 11:05~11:50 小林 輝一	スタートFit ~おなか引き締め~20 11:05~11:25 飯塚 輝之	ウオーク&ジョグ30 11:20~11:50 新谷 昌乃			キッズスイミング 短期教室 10:45~11:45		
12:00											12:00		
15											15		
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:20~13:05 山本 あゆ美	エアロ1+α 11:25~12:10 井手 直樹	からだらくらく オリジナル アクアダンス 12:15~12:45 今井 圭子			【有料】 オリジナル マーシャル45 -double impact- 12:10~12:55 宮崎 紗衣 日向野 有紗	BASE WALK45 12:05~12:50 飯山 大輔	Ageless Martial20 11:35~11:55 飯塚 輝之	スタートFit ~ヒップアップ~20 12:35~12:55 太田 冬芽	アクアダンス30 12:00~12:30 新谷 昌乃			
45											45		
13:00											13:00		
15											15		
30	[MOVE BODY] DANCE30 13:25~13:55 山本 あゆ美	SPARTAN CIRCUIT45 13:15~14:00 和知 信太郎	【有料】 フィスィムレッスン 13:30~14:00 井手 直樹	【有料】 アクアジョック ストレッチ 13:40~14:10 今井 圭子			UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:05~13:50 HIRO	オリジナルストレッチ20 13:05~13:25 太田 冬芽			スキルアップ 4泳法 ※12.5M泳げる方 13:00~14:00 原口 将斗		
45											45		
14:00											14:00		
15											15		
30	[MOVE BODY] POWER45 14:15~15:00 吉塚 大輝	エアロ1 14:20~15:00 櫻井 佳子			休館日		[MOVE BODY] SHAPE45 13:15~14:00 日向野 有紗 飯山 大輔						
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 15:30~16:30	【有料】 ケイコの稽古 15:20~16:05 櫻井 佳子	キッズスイミング 15:30~16:30				(MOVE BODY) FIGHT30 14:20~14:50 日向野 有紗	キッズ ストリートダンス キッズ 15:30~16:30			キッズスイミング 15:30~16:30		
15											15		
30											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					キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30	キッズ ストリートダンス ジュニアI 16:30~17:30			キッズスイミング 16:30~17:30
15											15		
30											30		
45	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			キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30	キッズ ストリートダンス ジュニアII 17:30~18:30			キッズスイミング 17:30~18:30		
15											15		
30											30		
45											45		
19:00											19:00		
15											15		
30											30		
45											45		
19:00											19:00		

★イベント有料レッスンのご案内★

【有料】フィスィムレッスン
プール 13:30~14:00 担当:井手 直樹 定員8名 料金:1,000円(税込)
どなたでもご参加いただけるフィンを使用した泳力アップクラスになります!
フィンで心地よい泳ぎを体感しましょう。

【有料】ケイコの稽古
Bスタジオ 15:20~16:05 担当:櫻井 佳子 定員15名 料金:500円(税込)
毎週月曜日に実施しているクラスを今回はGW特別価格でご参加いただけます!
是非、この機会にご参加ください。

★WEB予約時の注意事項★

■レッスン予約については確実に参加いただくクラスのための予約をお願いいたします。
■お一人でも多くの会員様に加入いただく為、お手数ではございますがご参加いただけなくなった際は開始30分前までにキャンセルをお願いいたします。
■皆様のご来館心よりお待ちしております。

＜＜イベント情報＞＞

- ・SAE's Burn Circuit 担当:宮崎 紗衣
- ・【有料】オリジナルマーシャル -double impact- 担当:宮崎 紗衣/日向野 有紗 料金:550円(税込)

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。

