

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

	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	ジム	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	<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。														15
30	<input type="checkbox"/> 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。														30
45	<input 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。														45
10:00															10:00
15	BASE WALK45 10:00~10:45 浜口 奈月	太極拳30 9:50~10:20 宇華		太極拳45 9:50~10:35 潘合 郁子	ヒーリング ストレッチ45 9:55~10:40 尚武		アロマヒーリング ストレッチ60 10:00~11:00 和田 敦子	ジャズ ダンス60 10:05~11:05 吉野 記代子	親子で楽しむ 運動あそび 親子 10:00~11:00		FOCUS PILATES 【美姿勢】20 10:15~10:35 黒川 聖梨	太極拳60 ~32式・48式~ 10:00~11:00 劉 清	HULA HULA 10:10~10:55 三月		15
30		陳式 太極拳30 10:30~11:00 宇華			アーク オリジナル30 ~サーキット~ 10:30~11:00 越後 和美						Ageless Martial20 10:40~11:30 黒川 聖梨			アカア オリジナル45 ~ダンス&ミット~ 11:00~11:45 八木 真梨子	30
45				ヨガ45 10:50~11:35 葉藤 利恵子	ユニバーサル MUSIC WORLD DANCE 11:00~12:00 相沢 香										45
11:00					アカア ダンス45 11:15~12:00 越後 和美										11:00
15	カラダほくす YOGA45 11:00~11:45 浜口 奈月														15
30		太極拳60 11:15~12:15 宇華													30
45															45
12:00															12:00
15	MAT PILATES30 12:00~12:30 浜口 奈月														15
30															30
45															45
13:00															13:00
15															15
30	B to B バランス60 12:50~13:50 花輪 里恵子														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
<p>◇レッスン予約◇ 4月27日(月)より随時開始です。</p> <p>■イベントレッスン■ ・【MOVE BODY】 FIGHT60 (14:10~ Aスタジオ) 担当:佐久間 鶴岡 定員:50名 動いて動いて、汗をかける!!! 皆様のご来館お待ちしております。</p> <p>■UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:00~12:00 担当:相沢 香 いつもは違う60分版大バージョンをお楽しみください。</p> <p>■【MOVE BODY】 FIGHT60 ~MB-1 初代 FIGHT60 キー王者~ 12:40~13:40 担当:川西 蘭 MB-1 初代 FIGHT60 キー王者の FIGHT60 を堪能してください。</p> <p>■【有料】 KARATE 14:00~15:00 担当:川西 蘭 定員:50名 料金:880円(税込) ※レッスン予約システムで予約完了後、フロントにてお支払い ください。 川西流 KARATE をぜひお楽しみください。 KARATE 基礎から練習します。</p> <p>■【有料】 ジャズダンス振付クラス 14:15~15:00 担当:横井 晃道 定員:25名 料金:1,100円(税込) ※レッスン予約システムで予約完了後、券売機またはフロント にてお支払いください。 普段ご参加出来ない方もこの機会にご参加ください。</p> <p>■【MOVE BODY】 SHAPE60 担当:嘉川 恵梨・横瀬 市佳 バックナンバーオンリーの60分!! SHAPE好きな方も初めての方もお待ちしております!</p> <p>■やさしいHIPHOP60 担当:ERIKA HIPHOPのリズムを楽しみながら、基礎の動きを組み 合わせた振付を覚えて踊り込んでいくクラスです。 オールレベルウェルカム!!</p> <p>■【有料】 GWスペシャル! マルチステップ60 担当:佐藤 澄香 定員:25名 参加料金:1,550円(税込) ※WEB予約 一人2台のステップ台を使用する 中級向けのクラスになります。 今回は逆T字に配置して行います。 いつもとは違ったステップワークを お楽しみください!! ※【有料】 気功スクールと 【有料】 カラダ調整アクアストレッチ 30 の料金や参加方法は通常行っ ているスクールと同様になります。</p>															

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。

