

3月20日(金) [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				
	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①	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	【イベント】 BODY CONTROL ~身体機能向上トレーニング~ 10:00~10:45 MARI <small>予約</small>	ヴァンヤサ ヨガ60 10:05~11:05 エイミ <small>予約</small>		太極拳 60 10:00~11:00 羅競 <small>予約</small>	【MOVE BODY】 CONDITION45 10:10~10:55 小倉敬子 <small>予約</small>			15				
30										30		
45											45	
11:00	【有料イベント】 Martial fitness lesson60 11:00~12:00 MARI <small>有料 予約</small>	ヒーリング ストレッチ30 11:25~11:55 戸原千波 <small>予約</small>		ヨガ45 11:20~12:05 小倉敬子 <small>予約</small>	太極剣 (つるぎ) スクール75 11:15~12:30 羅競 <small>有料 予約</small>			11:00				
15										15		
30											30	
45	エアロ1 12:15~12:55 戸原千波 <small>予約</small>	HULA HULA 12:15~13:00 ハルナ <small>予約</small>		【有料】 ZUMBA 60 12:25~13:25 有里巳 <small>有料 予約</small>	エアロ1 12:50~13:30 長谷川昌美 <small>予約</small>	ヌードル アクアダンス 45 12:30~13:15 小倉敬子 <small>有料 予約</small>		12:00				
15											15	
30												30
45	美姿勢 ワークアウト 13:15~14:00 戸原千波 <small>予約</small>	BAILA BAILA45 13:20~14:05 ハルナ <small>予約</small>		基礎DANI30 13:50~14:20 ERIKA <small>予約</small>	【有料】 パーティカル ステップ60 13:55~14:55 長谷川昌美 <small>有料 予約</small>	スタートFit ~動けるカラダ~20 14:30~14:50 <small>有料 予約</small>		13:00				
15											15	
30												30
45	【MOVE BODY】 FIGHT60 +α ~SACHI卒業Special~ 14:15~15:30 中嶋祥 <small>有料 予約</small>	全国どこでも BAILA BAILA スクール60 14:25~15:25 ハルナ <small>有料 予約</small>	【有料】 カラダ調整ストレッチ 14:30~15:00 小倉敬子 <small>有料</small>	【MOVE BODY】 DANCE45 14:35~15:20 ERIKA <small>予約</small>	【有料】 パーティカル ステップ60 13:55~14:55 長谷川昌美 <small>有料 予約</small>	TRX オールワークアウト 15:00~15:20 <small>有料 予約</small>		14:00				
15												15
30												
45	【MOVE BODY】 DANCE60 ~ver.MIX~ 15:45~16:45 奈良夢 <small>予約</small>	バレエ60 15:55~16:55 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 脂肪燃焼 シンプルアクア 15:10~15:55 小倉敬子 <small>有料</small>	【MOVE BODY】 FIGHT45 ~はじめまして馬場茉莉花です~ 15:45~16:30 馬場茉莉花・林真由 <small>有料 予約</small>	やさしい バレエ 15:30~16:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>	【有料】 やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>		15:00				
15												15
30												
45	調整ストレッチ 17:05~17:50 奈良夢 <small>予約</small>	【有料】 センターバレエ 60 17:05~18:05 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 シェイプアップ& トレーニング45 16:05~16:50 小倉敬子 <small>有料</small>	【有料】 パーティカル ステップ60 13:55~14:55 長谷川昌美 <small>有料 予約</small>	やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>	【有料】 やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>		16:00				
15												15
30												
45	【有料】 ポワント初級 18:15~18:45 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 ポワント初級 18:15~18:45 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 ポワント初級 18:15~18:45 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 パーティカル ステップ60 13:55~14:55 長谷川昌美 <small>有料 予約</small>	やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>	【有料】 やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>		17:00				
15												15
30												
45	調整ストレッチ 17:05~17:50 奈良夢 <small>予約</small>	【有料】 センターバレエ 60 17:05~18:05 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 ポワント初級 18:15~18:45 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 パーティカル ステップ60 13:55~14:55 長谷川昌美 <small>有料 予約</small>	やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>	【有料】 やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>		18:00				
15												15
30												
45	調整ストレッチ 17:05~17:50 奈良夢 <small>予約</small>	【有料】 センターバレエ 60 17:05~18:05 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 ポワント初級 18:15~18:45 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 パーティカル ステップ60 13:55~14:55 長谷川昌美 <small>有料 予約</small>	やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>	【有料】 やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>		19:00				
15												15
30												
45	調整ストレッチ 17:05~17:50 奈良夢 <small>予約</small>	【有料】 センターバレエ 60 17:05~18:05 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 ポワント初級 18:15~18:45 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 パーティカル ステップ60 13:55~14:55 長谷川昌美 <small>有料 予約</small>	やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>	【有料】 やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>		19:00				
15												15
30												
45	調整ストレッチ 17:05~17:50 奈良夢 <small>予約</small>	【有料】 センターバレエ 60 17:05~18:05 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 ポワント初級 18:15~18:45 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 パーティカル ステップ60 13:55~14:55 長谷川昌美 <small>有料 予約</small>	やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>	【有料】 やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>		19:00				
15												15
30												
45	調整ストレッチ 17:05~17:50 奈良夢 <small>予約</small>	【有料】 センターバレエ 60 17:05~18:05 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 ポワント初級 18:15~18:45 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 パーティカル ステップ60 13:55~14:55 長谷川昌美 <small>有料 予約</small>	やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>	【有料】 やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>		19:00				
15												15
30												
45	調整ストレッチ 17:05~17:50 奈良夢 <small>予約</small>	【有料】 センターバレエ 60 17:05~18:05 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 ポワント初級 18:15~18:45 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 パーティカル ステップ60 13:55~14:55 長谷川昌美 <small>有料 予約</small>	やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>	【有料】 やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>		19:00				
15												15
30												
45	調整ストレッチ 17:05~17:50 奈良夢 <small>予約</small>	【有料】 センターバレエ 60 17:05~18:05 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 ポワント初級 18:15~18:45 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 パーティカル ステップ60 13:55~14:55 長谷川昌美 <small>有料 予約</small>	やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>	【有料】 やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>		19:00				
15												15
30												
45	調整ストレッチ 17:05~17:50 奈良夢 <small>予約</small>	【有料】 センターバレエ 60 17:05~18:05 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 ポワント初級 18:15~18:45 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 パーティカル ステップ60 13:55~14:55 長谷川昌美 <small>有料 予約</small>	やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>	【有料】 やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>		19:00				
15												15
30												
45	調整ストレッチ 17:05~17:50 奈良夢 <small>予約</small>	【有料】 センターバレエ 60 17:05~18:05 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 ポワント初級 18:15~18:45 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 パーティカル ステップ60 13:55~14:55 長谷川昌美 <small>有料 予約</small>	やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>	【有料】 やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>		19:00				
15												15
30												
45	調整ストレッチ 17:05~17:50 奈良夢 <small>予約</small>	【有料】 センターバレエ 60 17:05~18:05 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 ポワント初級 18:15~18:45 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 パーティカル ステップ60 13:55~14:55 長谷川昌美 <small>有料 予約</small>	やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>	【有料】 やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>		19:00				
15												15
30												
45	調整ストレッチ 17:05~17:50 奈良夢 <small>予約</small>	【有料】 センターバレエ 60 17:05~18:05 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 ポワント初級 18:15~18:45 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 パーティカル ステップ60 13:55~14:55 長谷川昌美 <small>有料 予約</small>	やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>	【有料】 やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>		19:00				
15												15
30												
45	調整ストレッチ 17:05~17:50 奈良夢 <small>予約</small>	【有料】 センターバレエ 60 17:05~18:05 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 ポワント初級 18:15~18:45 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 パーティカル ステップ60 13:55~14:55 長谷川昌美 <small>有料 予約</small>	やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>	【有料】 やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>		19:00				
15												15
30												
45	調整ストレッチ 17:05~17:50 奈良夢 <small>予約</small>	【有料】 センターバレエ 60 17:05~18:05 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 ポワント初級 18:15~18:45 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 パーティカル ステップ60 13:55~14:55 長谷川昌美 <small>有料 予約</small>	やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>	【有料】 やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>		19:00				
15												15
30												
45	調整ストレッチ 17:05~17:50 奈良夢 <small>予約</small>	【有料】 センターバレエ 60 17:05~18:05 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 ポワント初級 18:15~18:45 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 パーティカル ステップ60 13:55~14:55 長谷川昌美 <small>有料 予約</small>	やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>	【有料】 やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>		19:00				
15												15
30												
45	調整ストレッチ 17:05~17:50 奈良夢 <small>予約</small>	【有料】 センターバレエ 60 17:05~18:05 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 ポワント初級 18:15~18:45 中野英子 <small>有料 予約</small>	【有料】 パーティカル ステップ60 13:55~14:55 長谷川昌美 <small>有料 予約</small>	やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>	【有料】 やさしいバレエ センターレッスン 16:30~17:15 石川美和子 <small>有料 予約</small>		19:00				
15												15
30												
45	調整ストレッチ 17:05~17:50 奈良夢 <small>予約</small>	【有料】 センターバレ										

3月20日(金) [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				ヨガピラティス会員(とどのヨガピラ)の方が月に10名受講いただけます。 ※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)									グレー色の枠はVIRTUALレッスンとなります。	15	
30															30
45															45
10:00															10:00
15	【イベント】エアロ1														15
30	~45分スペシャル~														30
45	村瀬 裕太郎														45
11:00															11:00
15															15
30	【有料イベント】スーパーミドルエアロ														30
45	~Spring Fever~														45
12:00	11:00~12:10														12:00
15	村瀬 裕太郎														15
30	【有料イベント】太陽礼拝30														30
45	11:45~12:15														45
13:00	大嶋 絵里														13:00
15															15
30	【有料イベント】4泳法入門~平泳ぎ~														30
45	12:15~13:00														45
14:00	本多 将人														14:00
15															15
30	ヨガ60														30
45	12:30~13:30														45
14:00	大嶋 絵里														14:00
15															15
30	MAT PILATES30														30
45	13:45~14:15														45
15:00	大嶋 絵里														15:00
15															15
30	【有料】やさしいバレエ														30
45	14:00~14:45														45
16:00	泉 寛子														16:00
15															15
30	【有料】ジャズダンス														30
45	14:30~15:00														45
17:00	鈴木 宏亮														17:00
15															15
30	【有料】バレエポイント初級45														30
45	15:00~15:45														45
18:00	泉 寛子														18:00
15															15
30	【イベント】ジャズダンス60														30
45	祝日スペシャルコロコ														45
19:00	15:15~16:15														19:00
15	鈴木 宏亮														15
30															30
45	【イベント】ヒロミチ Original Aero 60														45
18:00	16:30~17:30														18:00
15	錦屋 美千子														15
30	鈴木 宏亮														30
45															45
19:00															19:00

◆有料クラスのご案内

【有料イベント】

- ・スーパーミドルエアロ~Spring Fever~
担当:村瀬 裕太郎 料金:1,350円
定員:40名
- ・太陽礼拝30
担当:大嶋 絵里 料金:880円
定員:20名
- 【有料】バレエポイント初級45
担当:泉 寛子 料金:1,320円
定員:18名

◆スタジオ有料レッスン

- ◆【有料】バルエスクール90◆
11:20~12:50 【料金:2,500円(税込) 定員:24名】
- ◆【有料】HIPHOPスクール90◆
16:20~17:50 【料金:2,700円(税込) 定員:44名】
- ◆【有料】初級マスターズトレーニング45◆
10:30~11:15 【料金:1,650円(税込) 定員:12名】
- ◆【有料】スタート・ターンの出来るようになるう◆
13:40~14:25 【料金:1,650円(税込) 定員:8名】
- ◆【有料】フィンスイム45◆
14:35~15:20 【料金:1,650円(税込) 定員:8名】

※ご予約は一通り前よりフロントにて開始致します。
大会にて直接来館9:30~/お電話10:00~/
ご入金はレッスン当日のレッスンご参加前にフロントにてお願い致します。

《アクア有料レッスン》

- ◆【有料】初級マスターズトレーニング45◆
10:30~11:15 【料金:1,650円(税込) 定員:12名】
- ◆【有料】スタート・ターンの出来るようになるう◆
13:40~14:25 【料金:1,650円(税込) 定員:8名】
- ◆【有料】フィンスイム45◆
14:35~15:20 【料金:1,650円(税込) 定員:8名】

※ご予約は一通り前よりフロントにて開始致します。
大会にて直接来館9:30~/お電話10:00~/
ご入金はレッスン当日のレッスンご参加前にフロントにてお願い致します。

■ UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 60
時間:12:10~13:10 場所:Aスタジオ
いつもより長い60分クラスでお送りします。まとも(4ブロック目)に入っておりますが、難しい所はゆっくり進め、ラストにはしっかり踊り込んで、1曲まとめて頂きます。お楽しみ!

■【MOVEBODY】POWER FIGHT90
時間:13:30~15:00 場所:Aスタジオ 担当:仲根 伸村 中野
3人のインストラクターが元気でパワフルなPOWERとFIGHTをお届けします!!
気持ちよく汗を流し、一緒に楽しく身体を動かしましょう!!どんな曲がお楽しみ!

■【有料】ヒップホップ60
時間:13:35~14:35 場所:Bスタジオ 料金:2,200円(税込)
来月より毎週金曜日に、ヒップホップ有料45を担当させていただきます。
その予告として今回は60分で、ユニにも応用できるダンススキルの基礎とヒップホップの振付をゆっくり進めて行きます。安心してご参加下さい。

■12:30~ BODYATTACK60
(料金:1,650円 定員:30名)
有料クラスだからこそ一足先に4月からスタート予定のNew release BODYATTACK 131を体験します。
※WEB予約クレジット決済もしくは店頭でチケットをご購入後、WEBにてご予約ください。

■12:30~ ピラティスパーソナル 20分体験会
(料金:1,200円 定員:20名)
予約時間:12:30~/12:50~/13:10~/13:30~/13:50~/14:10~/14:30~/14:50~/15:10~/15:30~/15:50~/16:10~/16:30~/16:50~/17:10~/17:30~/17:50~/18:10~/18:30~/18:50~/19:10~/19:30~/19:50~/20:10~/20:30~/20:50~/21:10~/21:30~/21:50~/22:10~/22:30~/22:50~/23:10~/23:30~/23:50~/00:10~/00:30~/00:50~/01:10~/01:30~/01:50~/02:10~/02:30~/02:50~/03:10~/03:30~/03:50~/04:10~/04:30~/04:50~/05:10~/05:30~/05:50~/06:10~/06:30~/06:50~/07:10~/07:30~/07:50~/08:10~/08:30~/08:50~/09:10~/09:30~/09:50~/10:10~/10:30~/10:50~/11:10~/11:30~/11:50~/12:10~/12:30~/12:50~/13:10~/13:30~/13:50~/14:10~/14:30~/14:50~/15:10~/15:30~/15:50~/16:10~/16:30~/16:50~/17:10~/17:30~/17:50~/18:10~/18:30~/18:50~/19:10~/19:30~/19:50~/20:10~/20:30~/20:50~/21:10~/21:30~/21:50~/22:10~/22:30~/22:50~/23:10~/23:30~/23:50~/00:10~/00:30~/00:50~/01:10~/01:30~/01:50~/02:10~/02:30~/02:50~/03:10~/03:30~/03:50~/04:10~/04:30~/04:50~/05:10~/05:30~/05:50~/06:10~/06:30~/06:50~/07:10~/07:30~/07:50~/08:10~/08:30~/08:50~/09:10~/09:30~/09:50~/10:10~/10:30~/10:50~/11:10~/11:30~/11:50~/12:10~/12:30~/12:50~/13:10~/13:30~/13:50~/14:10~/14:30~/14:50~/15:10~/15:30~/15:50~/16:10~/16:30~/16:50~/17:10~/17:30~/17:50~/18:10~/18:30~/18:50~/19:10~/19:30~/19:50~/20:10~/20:30~/20:50~/21:10~/21:30~/21:50~/22:10~/22:30~/22:50~/23:10~/23:30~/23:50~/00:10~/00:30~/00:50~/01:10~/01:30~/01:50~/02:10~/02:30~/02:50~/03:10~/03:30~/03:50~/04:10~/04:30~/04:50~/05:10~/05:30~/05:50~/06:10~/06:30~/06:50~/07:10~/07:30~/07:50~/08:10~/08:30~/08:50~/09:10~/09:30~/09:50~/10:10~/10:30~/10:50~/11:10~/11:30~/11:50~/12:10~/12:30~/12:50~/13:10~/13:30~/13:50~/14:10~/14:30~/14:50~/15:10~/15:30~/15:50~/16:10~/16:30~/16:50~/17:10~/17:30~/17:50~/18:10~/18:30~/18:50~/19:10~/19:30~/19:50~/20:10~/20:30~/20:50~/21:10~/21:30~/21:50~/22:10~/22:30~/22:50~/23:10~/23:30~/23:50~/00:10~/00:30~/00:50~/01:10~/01:30~/01:50~/02:10~/02:30~/02:50~/03:10~/03:30~/03:50~/04:10~/04:30~/04:50~/05:10~/05:30~/05:50~/06:10~/06:30~/06:50~/07:10~/07:30~/07:50~/08:10~/08:30~/08:50~/09:10~/09:30~/09:50~/10:10~/10:30~/10:50~/11:10~/11:30~/11:50~/12:10~/12:30~/12:50~/13:10~/13:30~/13:50~/14:10~/14:30~/14:50~/15:10~/15:30~/15:50~/16:10~/16:30~/16:50~/17:10~/17:30~/17:50~/18:10~/18:30~/18:50~/19:10~/19:30~/19:50~/20:10~/20:30~/20:50~/21:10~/21:30~/21:50~/22:10~/22:30~/22:50~/23:10~/23:30~/23:50~/00:10~/00:30~/00:50~/01:10~/01:30~/01:50~/02:10~/02:30~/02:50~/03:10~/03:30~/03:50~/04:10~/04:30~/04:50~/05:10~/05:30~/05:50~/06:10~/06:30~/06:50~/07:10~/07:30~/07:50~/08:10~/08:30~/08:50~/09:10~/09:30~/09:50~/10:10~/10:30~/10:50~/11:10~/11:30~/11:50~/12:10~/12:30~/12:50~/13:10~/13:30~/13:50~/14:10~/14:30~/14:50~/15:10~/15:30~/15:50~/16:10~/16:30~/16:50~/17:10~/17:30~/17:50~/18:10~/18:30~/18:50~/19:10~/19:30~/19:50~/20:10~/20:30~/20:50~/21:10~/21:30~/21:50~/22:10~/22:30~/22:50~/23:10~/23:30~/23:50~/00:10~/00:30~/00:50~/01:10~/01:30~/01:50~/02:10~/02:30~/02:50~/03:10~/03:30~/03:50~/04:10~/04:30~/04:50~/05:10~/05:30~/05:50~/06:10~/06:30~/06:50~/07:10~/07:30~/07:50~/08:10~/08:30~/08:50~/09:10~/09:30~/09:50~/10:10~/10:30~/10:50~/11:10~/11:30~/11:50~/12:10~/12:30~/12:50~/13:10~/13:30~/13:50~/14:10~/14:30~/14:50~/15:10~/15:30~/15:50~/16:10~/16:30~/16:50~/17:10~/17:30~/17:50~/18:10~/18:30~/18:50~/19:10~/19:30~/19:50~/20:10~/20:30~/20:50~/21:10~/21:30~/21:50~/22:10~/22:30~/22:50~/23:10~/23:30~/23:50~/00:10~/00:30~/00:50~/01:10~/01:30~/01:50~/02:10~/02:30~/02:50~/03:10~/03:30~/03:50~/04:10~/04:30~/04:50~/05:10~/05:30~/05:50~/06:10~/06:30~/06:50~/07:10~/07:30~/07:50~/08:10~/08:30~/08:50~/09:10~/09:30~/09:50~/10:10~/10:30~/10:50~/11:10~/11:30~/11:50~/12:10~/12:30~/12:50~/13:10~/13:30~/13:50~/14:10~/14:30~/14:50~/15:10~/15:30~/15:50~/16:10~/16:30~/16:50~/17:10~/17:30~/17:50~/18:10~/18:30~/18:50~/19:10~/19:30~/19:50~/20:10~/20:30~/20:50~/21:10~/21:30~/21:50~/22:10~/22:30~/22:50~/23:10~/23:30~/23:50~/00:10~/00:30~/00:50~/01:10~/01:30~/01:50~/02:10~/02:30~/02:50~/03:10~/03:30~/03:50~/04:10~/04:30~/04:50~/05:10~/05:30~/05:50~/06:10~/06:30~/06:50~/07:10~/07:30~/07:50~/08:10~/08:30~/08:50~/09:10~/09:30~/09:50~/10:10~/10:30~/10:50~/11:10~/11:30~/11:50~/12:10~/12:30~/12:50~/13:10~/13:30~/13:50~/14:10~/14:30~/14:50~/15:10~/15:30~/15:50~/16:10~/16:30~/16:50~/17:10~/17:30~/17:50~/18:10~/18:30~/18:50~/19:10~/19:30~/19:50~/20:10~/20:30~/20:50~/21:10~/21:30~/21:50~/22:10~/22:30~/22:50~/23:10~/23:30~/23:50~/00:10~/00:30~/00:50~/01:10~/01:30~/01:50~/02:10~/02:30~/02:50~/03:10~/03:30~/03:50~/04:10~/04:30~/04:50~/05:10~/05:30~/05:50~/06:10~/06:30~/06:50~/07:10~/07:30~/07:50~/08:10~/08:30~/08:50~/09:10~/09:30~/09:50~/10:10~/10:30~/10:50~/11:10~/11:30~/11:50~/12:10~/12:30~/12:50~/13:10~/13:30~/13:50~/14:10~/14:30~/14:50~/15:10~/15:30~/15:50~/16:10~/16:30~/16:50~/17:10~/17:30~/17:50~/18:10~/18:30~/18:50~/19:10~/19:30~/19:50~/20:10~/20:30~/20:50~/21:10~/21:30~/21:50~/22:10~/22:30~/22:50~/23:10~/23:30~/23:50~/00:10~/00:30~/00:50~/01:10~/01:30~/01:50~/02:10~/02:30~/02:50~/03:10~/03:30~/03:50~/04:10~/04:30~/04:50~/05:10~/05:30~/05:50~/06:10~/06:30~/06:50~/07:10~/07:30~/07:50~/08:10~/08:30~/08:50~/09:10~/09:30~/09:50~/10:10~/10:30~/10:50~/11:10~/11:30~/11:50~/12:10~/12:30~/12:50~/13:10~/13:30~/13:50~/14:10~/14:30~/14:50~/15:10~/15:30~/15:50~/16:10~/16:30~/16:50~/17:10~/17:30~/17:50~/18:10~/18:30~/18:50~/19:10~/19:30~/19:50~/20:10~/20:30~/20:50~/21:10~/21:30~/21:50~/22:10~/22:30~/22:50~/23:10~/23:30~/23:50~/00:10~/00:30~/00:50~/01:10~/01:30~/01:50~/02:10~/02:30~/02:50~/03:10~/03:30~/03:50~/04:10~/04:30~/04:50~/05:10~/05:30~/05:50~/06:10~/06:30~/06:50~/07:10~/07:30~/07:50~/08:10~/08:30~/08:50~/09:10~/09:30~/09:50~/10:10~/10:30~/10:50~/11:10~/11:30~/11:50~/12:10~/12:30~/12:50~/13:10~/13:30~/13:50~/14:10~/14:30~/14:50~/15:10~/15:30~/15:50~/16:10~/16:30~/16:50~/17:10~/17:30~/17:50~/18:10~/18:30~/18:50~/19:10~/19:30~/19:50~/20:10~/20:30~/20:50~/21:10~/21:30~/21:50~/22:10~/22:30~/22:50~/23:10~/23:30~/23:50~/00:10~/00:30~/00:50~/01:10~/01:30~/01:50~/02:10~/02:30~/02:50~/03:10~/03:30~/03:50~/04:10~/04:30~/04:50~/05:10~/05:30~/05:50~/06:10~/06:30~/06:50~/07:10~/07:30~/07:50~/08:10~/08:30~/08:50~/09:10~/09:30~/09:50~/10:10~/10:30~/10:50~/11:10~/11:30~/11:50~/12:10~/12:30~/12:50~/13:10~/13:30~/13:50~/14:10~/14:30~/14:50~/15:10~/15:30~/15:50~/16:10~/16:30~/16:50~/17:10~/17:30~/17:50~/18:10~/18:30~/18:50~/19:10~/19:30~/19:50~/20:10~/20:30~/20:50~/21:10~/21:30~/21:50~/22:10~/22:30~/22:50~/23:10~/23:30~/23:50~/00:10~/00:30~/00:50~/01:10~/01:30~/01:50~/02:10~/02:30~/02:50~/03:10~/03:30~/03:50~/04:10~/04:30~/04:50~/05:10~/05:30~/05:50~/06:10~/06:30~/06

3月20日(金) [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

喜多見		新百合ヶ丘					
		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	
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							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

休日

どなたでも参加いただけます。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。
 イベント…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。

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。