

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

	綾瀬					新小岩					
	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		
09:00											09:00
15						 ヨガピラティス会員(ととのうヨガピラ)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	
30					15						
45					30						
10:00											10:00
15		太極拳60 9:50~10:50 山路 順子		アクアウオーク15 10:15~10:30		エアロ1 10:00~10:40 金親 佐知子				15	
30						ベーシスイミング イベント 10:30~11:15				30	
45										45	
11:00											11:00
15	【イベント】M&M塾 10:30~11:30 森 純弥 高橋 優也	太極拳 スクール30 10:55~11:25 山路 順子		10:45~11:30							15
30											30
45											45
12:00											12:00
15	シェイピング60 11:55~12:55 森 純弥 高橋 優也	【有料】 ジャズダンス 11:45~13:00 山路 順子		【MOVE BODY】 AQUA45 12:00~12:45 今井 圭子							15
30											
45											45
13:00											13:00
15											15
30											30
45											45
14:00											14:00
15	BAILA BAILA60 13:15~14:15 AKI	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:15~14:00 高松 舞		【MOVE BODY】 POWER45 13:25~14:10 高橋 雅史							15
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

【イベント・有料スクール情報】

10:30~11:30 **【イベント】M&M塾** (定員48名) 担当:森・高橋
 36歳コンビが夢の競演!! 音楽に合わせて拳や蹴りの動作で汗をかきます!

10:55~11:25 **【有料】太極拳スクール30** (定員48名) 担当:山路 料金:税込1,000円
 32式太極拳をやります! 通常クラスでは細かきところから分からないという方に向けてのクラスです。
 レベルアップ目指して楽しく頑張りますよ!

11:45~13:00 **【有料】ジャズダンス** (定員48名) 担当:山路 料金:税込1,500円
 やまぢヤス1日限りの復活です!! 丁寧にアップした後、のびのびと気持ちよく踊ります! やまぢワールドをぜひ体感してください!!

11:55~12:55 **シェイピング60** (定員40名) 担当:森・高橋
 筋トレ好きのMMコンビによるバーベルトレーニング! カラダを鍛えたい方お待ちしてます~

14:00~15:00 **【有料】ワンポイントアドバイス** (定員8名) 担当:嵯峨 料金:税込2,200円
 15:05~16:05 **【有料】フィンの使い方をマスターしよう!** (定員12名) 担当:嵯峨 料金:税込2,200円

【(MOVE BODY) FIGHT60
 ~最初で最後のバックナンバーMix~
 12:00~13:00 高橋 雅史

現在のVer.18にバックナンバー3曲をプラスしてお届けします!
 60分間、一緒に最高に楽しみましょう!!

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。

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	瑞江			船橋					南行徳					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	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		
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <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="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>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>オリジナル…店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p>予約…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>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。</p> </div> </div>														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
<p>★WEB予約時の注意事項★</p> <p>■レッスン予約については確実に参加いただくクラスのみのお申し込みをお願いします。</p> <p>■お一人でも多くの会員様にご参加いただく為、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します。</p> <p>皆様のご来館心よりお待ちしております。</p>															
<p>◆【有料】水中フォームチェックレッスン ①クロール&背泳ぎ ②平泳ぎ&バタフライ 担当:村松 照子 料金:2,200円(税込) 定員:5名 水中カメラを使用してレッスンをを行います。少人数レッスンなのでインストラクターから手厚くフィードバックを受けられます。</p> <p>◆やさしいステップ2 担当:横瀬 弘樹 料金:無料 定員:45名 ステップ2に少し慣れて来た方におススメです。面替え、リズムチェンジ、回転、差し込みなど様々な内容をお楽しみください。</p> <p>◆【有料】バレー75 担当:谷口 裕子 料金:1,980円(税込) 定員:38名</p>															
<p>【MOVE BODY】POWER30 ～燃やせ! 大筋群祭!～ 通常30分クラス4曲+1曲で実施します。 新年度に向けて大筋群で身体を作り上げましょう! 担当:平野 広将 定員:50名</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。

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	木場					蘇我					太田				09:00	
	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	キッズプール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	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: 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>【黒】…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】…整理券をお取り致します。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>【スタジオ】…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	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"></div> <div style="width: 40%;"></div> <div style="width: 30%;"></div> </div>														30	
45	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"></div> <div style="width: 40%;"></div> <div style="width: 30%;"></div> </div>														45	
10:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"></div> <div style="width: 40%;"></div> <div style="width: 30%;"></div> </div>														10:00	
15	エアロ1 10:00~10:40 松本 淳代	太極拳45 10:15~11:00 于華	マグマ ピラティス 10:00~11:00 横田 美樹子	ベビースイミング 45 10:30~11:15	フィン スイム30 10:30~11:00 村川 敦彦	オリジナル	HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 10:15~11:00 鈴木 まり子	NEW アクア ダンス30 10:20~10:50 吉田 賢一	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 9:30~10:30	15
30	ステップ1 11:00~11:40 松本 淳代	【有料】 陳式老架 十三式 11:10~11:55 于華	【HOTLUX】 オリジナル ヨガ 11:30~12:30 横田 美樹子	4泳法 11:10~12:10 村川 敦彦	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	30
45	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	45
11:00	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	11:00
15	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	15
30	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	30
45	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	45
12:00	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	12:00
15	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	15
30	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	30
45	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	45
13:00	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	13:00
15	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	15
30	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	30
45	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	45
14:00	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	14:00
15	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	15
30	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	30
45	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	45
15:00	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	15:00
15	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	15
30	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	30
45	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	45
16:00	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	16:00
15	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	15
30	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	30
45	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	45
17:00	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	17:00
15	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	15
30	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	30
45	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	45
18:00	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	18:00
15	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	15
30	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	30
45	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	45
19:00	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	19:00
15	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	15
30	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	30
45	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	45
19:00	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	オリジナル	【短期教室】 体育のミカタ キッズ 11:00~12:00	19:00

■【有料】陳式十三式 定員/34名 料金/¥1,540(税込)
 陳式十三式は、初心者でも簡単に理解できるように工夫された太極拳の形式です。体を強く、丈夫にし、日々の健康維持に役立ちます。

■【有料】バレエセンタースクール 定員/45名(場所指定なし) 料金/¥2,200(税込)
 レベルに応じてダイナミックなポーズを行った後にたっぷりリラクゼーションの疲れを取っていきましょう！

■【HOTLUX】オリジナルヨガ 定員/20名
 レベルに応じてダイナミックなポーズを行った後にたっぷりリラクゼーションの疲れを取っていきましょう！

■【HOTLUX】インナービューティーヨガ～energy flow～ 定員/20名
 内側も外側も綺麗に整えたい方に、「呼吸と動き」を同調させ、体内の巡りを促します。呼吸に合わせて穏やかに動くことで心身をリフレッシュさせるクラスです。

■【HOTLUX】インナービューティーヨガ～Self care～ 定員/20名
 カラダを揉んだり、さすったりして、自身の身体をケアするクラスです。1つ1つのポーズに時間をかけて内側と向き合います。

■インナーバルトレニング30 担当:吉田 賢一
 緩急を入れながら強度の高い4分間のトレーニングを繰り返していきます。

■ベーシックアクア30 担当:吉田 賢一
 基本的な動作を、音楽に合わせてカラダを動かします。

■ドレスコード実施レッスン
 ステップ1【黒】:エアロ60【赤】を身につけてレッスンを楽しみましょう。(当日ご用意がなくてもご参加いただけます)

■【有料/イベント】エアロ60 担当:十二町 絵梨子
 【料金】550円(税込) ※レッスンご予約後ご入金をお願いいたします。

★MOVEBODYイベントレッスンのお知らせ★
 祝日限定的Wインストラクターで実施いたします。いつもよりも刺激的な時間を一緒に楽しみましょう！初めての参加も大歓迎です！

- 【MOVEBODY】SHAPE30 12:20～12:50 高橋 隼人 木下 晴生
- 【MOVEBODY】POWER45 13:10～13:55 青柳 瀬奈 高橋 隼人
- 【MOVEBODY】FIGHT45 14:10～14:55 青柳 瀬奈 石川 直人

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。