7月20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

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…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頂きます。
W…インストラクター2名で皆様をサポートします。
オリジナル…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。

綾瀬

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
09:00				
15				
30				
45				
10:00	【イベント】MOVE BODY SHAPE60 ~MB1 special~ 10:00~11:00 金子 あけみ 隅田 佐知子 W 予約	アロマヒーリングストレッチ45 9:55~10:40 MIWA 予約		アクアウォーク15 10:15~10:30
15				
30				
45				ベビースイミング45 10:45~11:30
11:00		ヨガ60 11:00~12:00 MIWA 予約		
15				
30	ステップ2 11:20~12:10 小宮 知子 予約			
45				
12:00				
15				
30		【MOVE BODY】DANCE45 12:15~13:00 松尾 昇平 予約 アップデート		
45	【イベント】エアロ1.5 12:30~13:20 小宮 知子 予約		下半身シェイプ15 12:45~13:00	【イベント】シュノーケリング体験会 12:15~13:30 予約
13:00			上半身シェイプ 13:05~13:20	
15				
30		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:15~14:00 松尾 昇平 予約 アップデート		
45	Ageless Martial20 13:35~13:55 西原 千景 予約			
14:00				
15				
30	【イベント】MOVE BODY FIGHT60 14:05~15:05 金秋 達哉 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 14:15~15:00 松尾 昇平 有料 予約		バタフライ基礎 14:00~15:00 嵯峨 基 有料 予約
45				
15:00				
15				
30				
45	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
16:00				
15				
30				
45	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
17:00				
15				
30				
45	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
18:00				
15				
30				
45				キッズスイミング 18:30~19:30
19:00				

【イベント・有料スクール情報】

10:00~11:00 **【イベント】MOVE BODY SHAPE60**（定員40名）担当:金子・隅田
MB1チャンピオン凱旋!! ファイナリスト隅田とのコラボレーションをご堪能あれ!

12:30~13:30 **【イベント】シュノーケリング体験会**
※成人限定のレッスンです。詳細は別POPにてご案内いたします。

14:00~15:00 **【有料】バタフライ基礎**（定員12名）担当:嵯峨　料金:税込2,200円

14:05~15:05 **【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ナジーを満喫できる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

新小岩

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
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)			
30				
45				
10:00	【MOVE BODY】CONDITION45 9:55~10:40 井上 惠 予約	ZUMBA 9:55~10:40 小林 亮子 予約		
15				
30				ベビースイミング45 10:30~11:15
45				
11:00	【イベント】MOVE BODY POWER&DANCE 75 10:55~12:10 岩橋 未紀 矢原 愛梨 W 予約	MAT PILATES45 10:55~11:40 小林 亮子 予約	TRX フロースストレッチ 11:00~11:20	
15				
30			TRX オールワークアウト 11:25~11:45	
45				
12:00				
15		アロマリラックスヨガ60 12:00~13:00 小林 賀章 予約		
30				
45	【イベント】MOVE BODY FIGHT&SHAPE 75 12:30~13:45 齊藤 航 矢原 愛梨 W 予約			
13:00				
15			限界HUKKIN 13:05~13:20	
30		エアロ1 13:15~13:55 金親 佐知子 予約		クロール入門30 13:15~13:45 近藤 裕美
45			限界SQUAT 13:30~13:45	
14:00				
15	Ageless Mobi30 14:00~14:30 齊藤 航 予約			【MOVE BODY】AQUA45 14:05~14:50 原田 佳代子 W 近藤 裕美
30		アロマヒーリングストレッチ45 14:15~15:00 金親 佐知子 予約		
45	ストレッチ15 14:45~15:00			
15:00				
15				
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 60 15:15~16:15 sayaka 予約			
45		キッズ体育のミカタキッズ 15:30~16:30		キッズスイミングキッズスイマー 15:30~16:30
16:00				
15				
30				
45	エアロ2 16:30~17:20 ボブ ササキ 予約	キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30~17:30		キッズスイミングジュニアスイマーⅠ 16:30~17:30
17:00				
15				
30				
45	【イベント】3台マルチステップ『離れH』 17:40~18:40 ボブ ササキ 有料 予約	キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30~18:30		キッズスイミングジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30
18:00				
15				
30				
45				キッズスイミングジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30
19:00				

【MOVE BODY】祝5周年企画 第2弾!!
1日で全ジャンルの【MOVE BODY】を楽しんでいただけるプログラムになっております! その中でもなんと、、、

☆奇跡のMOVE×MOVE☆

【MOVE BODY】POWER&DANCE75 10:55~12:10 Aスタジオ
【MOVE BODY】FIGHT&SHAPE75 12:30~13:45 Aスタジオ
初めての方でも楽しんでいただけるナンバーでお送りします! ご参加お待ちしております!!

【有料】3台固定『離れH』 17:40~18:40 Aスタジオ 定員:18名 / 料金1,650円(税込)
3台を1人で占領するステップとなり普段1台では行えない多彩なアプローチをお楽しみいただけます!
使用台が多くても難度が高いわけではないので是非奮ってご参加ください!

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。

7月20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

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…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頂きます。

W…インストラクター2名で皆様をサポートします。
オリジナル…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。

瑞江

	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB	KIDSスタジオ
09:00					
15					
30					
45					
10:00					
15					
30	ヨガ60 10:15〜11:15 千葉 博美 予約	ステップ1 10:25〜11:05 井手 直樹 予約	ベビースイミング45 10:15〜11:00		
45					
11:00					
15					
30	【MOVE BODY】SHAPE30 11:30〜12:00 板山 祐太郎 予約	エアロ1 11:25〜12:05 井手 直樹 予約			
45					
12:00					
15					
30	【MOVE BODY】FIGHT30 12:15〜12:45 板山 祐太郎 予約 アップデート	アロマヒーリングストレッチ30 12:25〜12:55 井手 直樹 予約	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		
45					
13:00			アクアミット+F 30 12:55〜13:25 今井 圭子		
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:05〜13:50 山本 あゆ美 予約 アップデート	カラダほぐすYOGA30 13:20〜13:50 櫻井 佳子 予約 アップデート			
30					
45			【有料】アクアロジックストレッチ 13:40〜14:10 今井 圭子 有料 予約	【有料】フィンスイムレッスン 13:30〜14:00 井手 直樹 有料 予約	
14:00					
15	【MOVE BODY】DANCE30 14:10〜14:40 山本 あゆ美 予約 アップデート	【有料】ケイコの稽古 14:15〜15:00 櫻井 佳子 有料 予約			
30					
45					
15:00					
15					
30					
45	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					
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		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
17:00					
15					
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		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
18:00					
15					
30					
45			キッズスイミング 18:30〜19:30		
19:00					

船橋

休館日

南行徳

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB
09:00					
15					
30					
45					
10:00					
15	ヨガ45 10:00〜10:45 内田 宗子 予約	みんなで楽しむエアロ1 10:05〜10:50 飯山 大輔 予約			キッズスイミング短期教室 10:00〜11:00
30					
45					
11:00					
15	【MOVE BODY】POWER30 11:05〜11:35 永野 大造 予約	【有料】ファンクショナルストレッチ30 11:10〜11:40 飯山 大輔 有料 予約	Ageless Martial20 11:30〜11:50 飯畑 輝之	ウォーク&ジョグ30 11:20〜11:50 新谷 雪乃	
30					
45					
12:00					
15	【有料イベント】夏のユニバ祭り! 11:55〜12:55 HIRO 有料 予約	【MOVE BODY】FIGHT45 12:00〜12:45 日向野 有紗 予約 アップデート	スタートFit 〜おなか引き締め〜20 12:00〜12:20 飯畑 輝之	アクアダンス30 12:00〜12:30 新谷 雪乃	
30					
45					
13:00					
15		やさしいHIPHOP 13:10〜13:55 HIRO 予約			スキルアップ4泳法 ※12.5M泳げる方 13:00〜14:00 原口 柊斗 有料
30	【有料】ピックルボール大会 南行徳店カップ 13:20〜15:00 有料 予約				
45					
14:00					
15					
30					
45					
15:00					
15					
30					
45	キッズ体育のミカタキッズ 15:30〜16:30	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
16:00					
15					
30					
45	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
17:00					
15					
30					
45	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
18:00					
15					
30					
45					キッズスイミング 18:30〜19:30
19:00					

★イベント有料レッスンのご案内★

・【有料】フィンスイムレッスン プール 13:30〜14:00
担当:井手 直樹 定員8名 料金1,000円(税込)
予約、入金は店頭(フロント)受付のみとなります。7月13日(月)〜 予約開始。

★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みの予約をお願いいたします。
■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いたします。

≪有料イベント情報≫

・【有料】ファンクショナルストレッチ
担当:飯山 大輔 料金:550円(税込)

・【有料イベント】夏のユニバ祭り!
担当:HIRO 料金:770円(税込)

・【有料】ピックルボール大会 南行徳カップ
料金:2,420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。

7月20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

木場

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	プールB
09:00						
15						
30						
45	ベリーダンスフィットネス 9:40~10:25 SAE 予約 アップデート	カラダほぐすYOGA30 9:50~10:20 堀江 愛理沙 予約 アップデート		セラピーボール 9:30~10:30 鈴木 まり子 有料 予約		
10:00						
15						
30						
45			Ageless Martial20 10:40~11:00		ベビースイミング45 10:30~11:15	【有料】個別フォームチェッククラス 10:25~11:25 齋藤 路恵 有料 予約
11:00		【有料】木場でベリーダンス 10:40~11:25 SAE 有料 予約	ストレッチ 11:05~11:20	【HOTLUX】脂肪燃焼ヨガ 11:00~12:00 鈴木 まり子 有料 予約		
15						
30	【有料】バレエスクール105 10:50~12:35 柴田 真奈美 有料 予約					アクアオリジナル 11:35~12:05 佐藤 宣子
45		骨盤リズムダイエット45 11:45~12:30 SAE 予約	ステージサイクル 11:50~12:20 整理券			
12:00						
15						
30						アクアダンス45 12:15~13:00 佐藤 宣子
45				マグマヨーガリラックス 12:30~13:30 内田 宗子 有料 予約		
13:00						
15	【MOVE BODY】POWER45 13:00~13:45 千賀 拓也 嶋田 哲也 ヤサ 凱 W 予約	HIPHOP60 12:50~13:50 三木田 和香奈 予約				
30						
45						
14:00						
15	【MOVE BODY】DANCE45 14:05~14:50 金子 円香 西川 真理 W 予約 アップデート	【キッズイベント】親子でチャレンジ! 楽しくエクササイズ 14:10~15:10	SPARTAN CIRCUIT20 14:05~14:25	マグマヨーガデトックス 14:00~15:00 内田 宗子 有料 予約		
30			ストレッチ 14:30~14:45			アクアオリジナル ~ヌードル45~ 14:15~15:00 塚田 美香
45					キッズスイミング 14:30~15:30	
15:00						
15						
30						
45	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズチアダンス キッズ 15:30~16:30		【HOTLUX】インナービューティーヨガ ~energy flow~ 15:30~16:30 三木田 和香奈 有料 予約	キッズスイミング 15:30~16:30	
16:00						
15						
30						
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズチアダンス ジュニア 16:30~17:30			キッズスイミング 16:30~17:30	
17:00				【HOTLUX】インナービューティーヨガ ~Self care~ 17:00~18:00 三木田 和香奈 有料 予約		
15						
30						
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30	キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30~18:30			キッズスイミング 17:30~18:30	
18:00						
15						
30						
45					キッズスイミング 18:30~19:30	
19:00						

蘇我

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール	キッズプール
09:00						
15						
30	ヨガ75 10:15~11:30 中野 サトミ 予約	BASE WALK45 10:30~11:15 CHIKA 予約	親子で楽しむ運動あそび 親子 10:15~11:15			
45						
10:00						
15						
30						
45	ZUMBA 11:45~12:30 中野 サトミ 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:40~12:25 CHIKA 予約 アップデート		FOCUS PILATES 【美腹】15 11:45~12:00 石渡 宗佑 / FOCUS PILATES 【美姿勢】15 12:00~12:15 石渡 宗佑		
11:00						
15						
30					親子プール開放 11:30~13:30 予約	
45	【MOVE BODY】DANCE45 12:50~13:35 田端 寿美礼 予約 アップデート	【MOVE BODY】POWER45 12:45~13:30 石渡 宗佑 予約				
12:00						
15						
30						
45						
13:00						
15	ステップ2 13:55~14:45 田端 寿美礼 予約	【MOVE BODY】FIGHT45 13:50~14:35 石渡 宗佑 予約 アップデート				
30						
45						
14:00						
15						
30						
45	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	キッズチアダンス キッズ 15:30~16:30				キッズスイミング 15:30~16:30
16:00						
15						
30						
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズチアダンス ジュニア 16:30~17:30				キッズスイミング 16:30~17:30
17:00						
15						
30						
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30	キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30~18:30				キッズスイミング 17:30~18:30
18:00						
15						
30						
45		キッズチアダンス テクニック60 18:30~19:30				キッズスイミング 18:30~19:30
19:00						
		キッズチアダンス 60 19:30~20:30				

太田

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
09:00				
15	【短期教室】体育のミカタ キッズ 9:00~10:00			【短期教室】キッズスイミング 9:15~10:15
30				
45			スタートFit ~おなか引き締め~15 10:30~10:45	
11:00	気功60 10:30~11:30 あゆみ 予約	Ageless Martial30 10:55~11:25 高橋 隼人 予約	スタートFit ~ヒップアップ~20 10:50~11:10	
15				ベビースイミング45 11:00~11:45
30				
45				
12:00	【MOVE BODY】POWER45 11:50~12:35 高橋 隼人 予約	エオラ・カピリナ・フラ 11:45~12:45 あゆみ 予約		アクアウェーブストレッチリング 12:00~12:30 松田 明子 有料 予約
15				
30				
45				
13:00	【MOVE BODY】FIGHT45 12:55~13:40 榎本 宏樹 予約 アップデート	基礎DAN!30 13:05~13:35 丹羽 萌歌 予約		
15				
30				
45				
14:00				
15	【MOVE BODY】DANCE45 14:00~14:45 田島 拓樹 丹羽 萌歌 W 予約 アップデート	骨盤調整ヨガ 13:55~14:40 SAYAKO 予約		
30				
45				
15:00				
15				
30				
45	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				
30				
45	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 16:30~17:30		キッズスイミング 16:30~17:30
17:00				
15				
30				
45	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Ⅰ 17:30~18:30		キッズスイミング 17:30~18:30
18:00				
15				
30				
45				
19:00				キッズスイミング 18:40~19:40

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…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頂きます。
W…インストラクター2名で皆様をサポートします。
オリジナル…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。

■【有料】バレエスクール105 定員/45名 料金/¥2,310(税込)
バーレッスンが好きな方もセンターが好きな方も、絶賛お待ちしています♪

■【MOVE BODY】POWER45 定員/55名
嶋田インストラクター・ヤサインストラクターがPOWERレッスンデビューします!
ぜひ皆様でご参加いただき、新たなスタートを応援しましょう♪

■【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。

■親子プール開放(11:30−13:30)
【料金】無料 【定員】30組 ※対象年齢:小学生まで
【受付】7/2(木) 10:00~ 電話・フロント受付開始

☆イベントレッスンのお知らせ☆
アクアウェーブストレッチリング
12:00~12:30 プール 担当:松田 明子
定員:20名 料金:550円(税込)
ウェーブリングを使った水中コンディショニングレッスンです。
筋膜リリースやストレッチ、ウォーキングを通して身体機能を整え、しなやかで動きやすい身体づくりをサポートします。
一緒に水中で気持ちよく動きましょう!
皆様のご参加お待ちしております。
※7/13(月) 10:00~ フロントにてご予約・ご入金いただけます。

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。