

4月29日(火) [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

[illegible]

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。

4月29日(火) [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

六本木			東新宿			国領			駒沢大学					
	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	ジム	
09:00														
15	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】 …整理券をお取り致します。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。 オリジナル …店舗オリジナルのレッスンです。 アップグレード …振付や音楽が更新されたプログラムです。			グレー色の枠は VIRTUALレッスン となります。				
30														
45														
10:00														
15	Fitness Jazz 9:45～10:45 鈴木 宏亮	太極拳60 10:00～11:00 ヘイガン 美佐恵	【イベント】 アクアミット＋F30 ～お昼シェイク～ 10:10～10:40 滝澤 由久子											
30														
45														
11:00	【有料イベント】 鈴木&飯山の エアロ ～THE中級～ 11:00～12:00 鈴木 宏亮 飯山 大輔	【有料】 気功 スクール60 11:15～12:15 ヘイガン 美佐恵	アクア ダンス30 10:50～11:20 滝澤 由久子											
15														
30														
45	【イベント】 エアロ2 ＋10min ～六本木ver.～ 12:15～13:15 関仁淑	アロマヒーリング ストレッチ45 12:30～13:15 堤悦子												
12:00														
15														
30	【イベント】 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 60 13:30～14:30 堤悦子	【有料イベント】 コンディショニング ～お尻の筋肉～ 13:30～14:30 関仁淑												
45														
13:00														
15	【イベント】 骨盤リズム ダイエット45 14:45～15:30 Marie	ヨガ45 14:45～15:30 浦谷 美帆												
30														
45														
16:00	ZUMBA 15:45～16:30 Marie	【有料イベント】 ヨガ90 ～南インドの風～ 15:45～17:15 浦谷 美帆												
15														
30														
45	【有料イベント】 オリジナル ダンス ～Kオタ集まれ～ 16:45～17:30 Marie													
17:00														
15														
30	◆有料クラスご参加の方は入場時に予約画面を 確認させていただきます。お手元にご準備を お願いいたします。	【有料イベント】 ・鈴木&飯山のエアロ ～THE中級～ 担当:鈴木 宏亮・飯山 大輔 料金:2,200円(税込) 定員:40名	・コンディショニング ～お尻の筋肉～ 担当:関仁淑 料金:2,000円(税込) 定員:20名											
45														
18:00														
15	【有料】 ・気功スクール60 担当:ヘイガン 美佐恵 料金:1,650円(税込) 定員:20名	【有料】 ・オリジナルダンス ～Kオタ集まれ～ 担当:Marie 料金:1,650円(税込) 定員:40名												
30														
45														
19:00														
■春だ! GWだ! そうちゃんエアロ60だ～! 時間:11:25～12:25 場所:Aスタジオ 担当:草田 静華 GW最初にふさわしい? 目の覚める60分!! 動きまわって一緒に汗をかきましょう♪ そうちゃんエアロが初めてのの方も、そうじゃない方も Aスタジオに集まれ～!! ■【MOVEBODY】FIGHT45 時間:13:40～14:25 場所:Cスタジオ 担当:大槻 心 4月からFIGHTデビューしました! FIGHT初めて の方も、もう慣れっこの方もみんなと一緒に笑顔で 楽しみましょう! スタジオでお待ちしております!														

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【iTiPNES】へアクセスしてご確認ください。

4月29日(火) [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	Cスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	
09:00										09:00
15										15
30										30
45										45
10:00					アクアロジック 9:45~10:15 塚田 美香					10:00
15					有料					15
30	[MOVE BODY] DANCE30 10:15~10:45 橋場 仁丈 [予約]	エアロ1 10:10~10:50 市川 和子 [予約]			アクアダンス30 10:25~10:55 塚田 美香		MAT PILATES45 10:15~11:00 櫻井 真理子 [予約]			30
45	[アップデート]					太極拳60 10:20~11:20 于華 [予約]		マグマヨーガ テトックス 10:30~11:30 松成 広子	アクアミット+F 30 11:00~11:30 増田 祥子	45
11:00								有料	予約	11:00
15	RITMOS 45 11:00~11:45 桶屋 美千子 [予約]	MAT PILATES45 11:10~11:55 市川 和子 [予約]	ラテン ベーシック ダンス スクール75 11:00~12:15 佐々木 ルイス	スタートFit 〜ヒップアップ〜20 11:10~11:30	アクアオリジナル30 (アクアワーク) 11:05~11:35 塚田 美香					15
30				スタートFit 〜おなか引き締め〜20 11:40~12:00						30
45										45
12:00										12:00
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 60 12:00~13:00 HIRO [予約]		有料		フリップターンを 出来るように なろう! 12:00~13:00 増田 太一	ヨガ60 11:40~12:40 増田 美香 [予約]	有料 太極扇30 11:40~12:10 于華 [予約]	マグマヨーガ 骨盤調整 12:00~13:00 松成 広子	初中級 スイムスクール 12:00~12:45 小笠原 裕代	15
30		BASE WALK45 12:15~13:00 佐久間 遥 [予約]					骨盤リズム ダイエット30 12:20~12:50 高橋 幸子 [予約]	有料	予約	30
45		[アップデート]	有料					有料	予約	45
13:00										13:00
15										15
30	[MOVE BODY] POWER 〜バックナンバー〜 13:15~14:15 佐久間 遥 [予約]	HULA HULA 13:20~14:05 添田 美帆 [予約]								30
45										45
14:00										14:00
15										15
30										30
45	[MOVE BODY] FIGHT45 14:35~15:20 佐久間 遥 [予約]	骨盤リズム ダイエット45 14:25~15:10 添田 美帆 [予約]				【イベント】 HULA HULA 過去曲 14:15~15:00 高橋 幸子 [予約]	【有料】 ジャズ スクール 14:10~15:10 相馬 和志 [予約]	マグマヨーガ ベーシック 13:20~14:20 竹花 佐智子		45
15:00										15:00
15										15
30	[アップデート]									30
45										45
16:00	ヨガ60 15:35~16:35 添田 美帆 [予約]	【MOVE BODY】 SHAPE30 15:35~16:05 扇原 涼子 [予約]			キッズスイミング 15:30~16:30					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

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。

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。

12:00~13:00 フリップターンを出来るようになるう!

定員:8名 価格:1980円 受付:4/15~ 店頭 or 電話

泳法ではなくターンに重きを置いたレッスンです。クロールや背泳ぎにおいて用いられる、身体を反転させて壁を蹴るターン。
最初はやり方の解説をしていきますので、フリップターンのやり方を知らない方、苦手な方、やってみたい方、どなたでもお待ちしております!

■スタジオ

・HULA HULA

Vol. 1『Aina O Ka Pua』(アイナ オ カ プア)を2週に分けて踊ります。
習ったことのない方も楽しめる内容となっております。
(現行曲は踊りません)

・オリジナルマーシャル45

オリジナルの格闘技レッスンです。祝日45分バージョンです。

・リラックスヨガ75

ゆったりしたペースでリラックスしながらヨガを行います。
疲れた身体をリフレッシュしましょう。

・ダンスパフォーマンスクラス (有料)

UMWDの発表会です。チームを組んで日頃の成果を発表しましょう。
詳細は館内POPをご確認ください。

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。