

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

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

鴨居				横浜				鶴見													
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		プール							
09:00																					
15																					
30																					
45																					
10:00																					
15	カラダほぐす YOGA45 10:00～10:45 Junko	太極拳入門 9:55～10:55 広瀬 純子						カラダほぐす YOGA45 10:05～10:50 斉藤 朋子	BASE WALK45 10:00～10:45 浜口 奈月					【KIDS】 短期水泳教室 9:00～10:00							
30																					
45																					
11:00																					
15	ノンストップ BAILA BAILA60 11:05～12:05 Junko	HULA HULA 11:10～11:55 野崎 夏子	【イベント】 ウォーク&ジョグ サーキット 10:45～11:45 齋田 尚子					骨盤リズム ダイエット30 11:10～11:40 斉藤 朋子	MAT PILATES45 11:05～11:50 浜口 奈月												
30																					
45																					
12:00																					
15																					
30	【MOVE BODY】 FIGHT45 12:20～13:05 鈴木 翔平	【有料】 置き鍼を使った セルフ美容鍼体験講座 ～ほうれい線改善～ 12:10～12:55																			
45																					
13:00																					
15																					
30																					
45																					
14:00																					
15																					
30																					
45																					
15:00																					
15																					
30																					
45																					
16:00																					
15																					
30																					
45																					
17:00																					
15																					
30																					
45																					
18:00																					
15																					
30																					
45																					
19:00	◆【イベント】ウォーク&ジョグサーキット 担当:齋田 尚子 ウォークとジョギングを組み合わせたサーキットトレーニングです。 シンプルな動きで行いますのでアクアレッスンが初めての方も安心して ご参加いただけます! プールエリアでお待ちしております。							休館日							■エアロ1.5 エアロ1 + エアロ2の間のレベルで行います。 ■【MOVEBODY】DANCE60 ～Ver.5+バックナンバーMIX～ 大好評ver.5とバックナンバーをお届けします。 ■【有料】太極拳「はじめての新編28式太極拳」 金額:1,650円(税込) はじめての方もお気軽にご参加ください。						
◆【有料】置き鍼を使ったセルフ美容鍼体験講座 ～ほうれい線改善～ 担当:ボディケアルーム 野口 翔太 頑張ってケアしているのにほうれい線がなかなか改善しない、自宅でも 出来るセルフケアを知りたい、美容鍼に興味があるけれどまずは自分 で試したい! そんな方におすすめのクラスです。 有料:¥550 定員30名 フロントにて予約・お支払いをお願いします ◆【新プログラム】SPARTAN CIRCUIT 30 4月から始まった新プログラム! ツールを使ったサーキット形式で『SPARTAN RACE』を想起 しやすく進化しました! 心も体も次のステージへ!																					

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

二俣川						藤沢	
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB		
09:00						09:00	
15						15	
30						30	
45						45	
10:00	骨盤リズム ダイエット30 9:50～10:20 奈良 夢	アクティブ ストレッチ 9:50～10:20 小西 満利奈				10:00	
15						15	
30						30	
45						45	
11:00	【MOVE BODY】 DANCE30 10:40～11:10 奈良 夢	【MOVE BODY】 FIGHT30 10:40～11:10 大崎 冬三香				11:00	
15						15	
30						30	
45						45	
12:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:25～12:10 藤岡 真由	HATHA YOGA ディーブ プレス フロー45 11:25～12:10 Mayumi	お腹シェイプ20 11:25～11:45	平泳ぎ30 11:30～12:00 増田 裕仁		12:00	
15			下半身シェイプ20 11:55～12:15			15	
30						30	
45						45	
13:00	BAILA BAILA45 12:30～13:15 藤岡 真由	MAT PILATES45 12:30～13:15 Mayumi		アクア ダンス45 12:15～13:00 小川 万里		13:00	
15						15	
30						30	
45						45	
14:00	ZUMBA 13:35～14:20 片岡 玲子	キック シェイプ60 13:35～14:35 西宮 大輔	健康エール20 13:30～13:50	ウォーキング ダンス 13:10～13:40 小川 万里		14:00	
15						15	
30						30	
45						45	
15:00	エアロ2 14:35～15:25 片岡 玲子	【MOVE BODY】 SHAPE30 14:50～15:20 増田 裕仁				15:00	
15						15	
30						30	
45						45	
16:00	SPARTAN CIRCUIT30 15:45～16:15					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。 ◆【キックシェイプ60】西宮 大輔 インストラクター 今回は60分!! 中上級クラスです。格闘技系レッスンに出ている方オススメ! 前後左右に動きながら、パンチやキックを行っていきましょう! ◆【スパルタンサーキット30】増田 裕仁 インストラクター 4月からの新プログラム、スパルタンサーキットをAスタジオで行います! ツールを使ったサーキットトレーニングで仲間と一緒に体力向上を目指しましょう! ※予約の必要なしになります。直接Aスタジオまでお越し下さい。 定員はツールを使う関係で先着32名までとなります。							

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[iTIPNESS]へアクセスしてご確認ください。