7月21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

明大前

Aスタジオ
- ヴィンヤサヨガ60 9:55〜10:55 林 ゆみ [予約]
- BAILA BAILA45 11:20〜12:05 きょーこ [予約]
- 【有料】イスde貯筋体操 12:25〜12:55 北條 彩香 [有料] [予約]
- 【MOVE BODY】POWER30 13:15〜13:45 北條 彩香 [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE45 14:05〜14:50 尾崎 全子 [予約] [アップデート]
- バーチャルボクシング60 15:15〜16:15 茂呂 一雄 [予約]
- 【MOVE BODY】FIGHT60『summer knockout』 16:40〜17:40 鈴木 泰斗 中岫 祥 [W] [予約] [アップデート]

Bスタジオ
- やさしいバレエ 10:00〜10:45 山門 純子 [予約]
- 【有料】バレエスクール75 11:00〜12:15 山門 純子 [有料] [予約]
- ベリーダンスフィットネス 12:35〜13:20 きょーこ [予約] [アップデート]
- NEW MAT PILATES45 13:40〜14:25 きょーこ [予約]
- エアロ1 14:45〜15:25 新村 卓也 [予約]
- カラダほぐすYOGA45 15:45〜16:30 新村 卓也 [予約]
- ZUMBA 16:50〜17:35 安倍 浩子 [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 17:55〜18:40 安倍 浩子 [予約] [アップデート]

プール
- カラダ調整ストレッチ 10:15〜10:45 小倉 敬子 [有料]
- アクアサーキットスペシャル45 10:55〜11:40 小倉 敬子
- 【有料】らくらくバタフライ50 15:10〜16:00 河本 耕平 [有料]
- 【有料】初級4泳法50 16:10〜17:00 河本 耕平 [有料]

レッスン参加中の予約行為はご遠慮ください。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

9:55〜 ■ヴィンヤサヨガ60 担当:林 ゆみ (定員40名)

12:25〜 ■【有料】イスde貯筋体操 担当:北條 彩香
⇒ 椅子を使ってストレッチ、脳トレ、リズム体操などを行います。体力に自信のない方、レッスン初めての方も安心してご参加いただけます。(定員20名 料金500円 WEB予約クレジット決済 ※クレジットカード以外の方はフロントでチケットご購入後、WEBにてご予約ください)

15:15〜 ■バーチャルボクシング60
担当:茂呂 一雄 (定員46名)
⇒ 攻撃(パンチ)・防御(ディフェンス)・ステップ(フットワーク)動作から実際の試合や対戦相手を仮想(バーチャル)・想定した上でのバーチャル感のあるプログラムです。

16:40〜 ■【MOVE BODY】FIGHT60『summer knockout』
担当:鈴木 泰斗&中岫 祥 (定員46名)
⇒ 現行ver.16+バックナンバーを入れた60分。テーマは『海』、ぜひ海っぽい色・ウエアを身にまとい一緒に暑さを吹き飛ばしましょう!

三軒茶屋

Aスタジオ
- ヨガ45 9:50〜10:35 森田 昌治 [予約]
- JAZZ HIPHOP 10:55〜11:40 MIKIMIKI [予約]
- BASE WALK45 11:55〜12:40 新井 由美子 [予約]
- ZUMBA(50分)〜Hot Summer Party〜 13:00〜13:50 有里巳 [有料] [予約]
- BAILA BAILA45 14:10〜14:55 奈良 夢 [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE45 15:15〜16:00 奈良 夢 [予約] [アップデート]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:20〜17:05 相沢 香 [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】FIGHT45 17:25〜18:10 松本 恭一 [予約] [アップデート]

Bスタジオ
- 健康エール30 10:10〜10:40 馬場 茉莉花 [予約]
- パワーフローヨガ 11:00〜11:45 森田 昌治 [有料] [予約]
- JAZZ HIPHOP〜ウォーキングコンビネーション〜 12:00〜12:45 MIKIMIKI [有料] [予約]
- 【MOVE BODY】CONDITION45 13:00〜13:45 新井 由美子 [予約]
- 足首リカバリー45 14:05〜14:50 中垣 栄美 [予約]
- バレエ45 15:20〜16:05 中垣 栄美 [予約]
- バレエセンターレッスン初中級 16:15〜17:00 中垣 栄美 [有料] [予約]

ジム①
- TRXオールワークアウト 10:55〜11:15
- Punch'n Kick20 13:10〜13:30
- スタートFit〜カラダリセット〜20 13:35〜13:55
- スタートFit〜おなか引き締め〜15 16:20〜16:35
- 限界SQUAT 16:40〜16:55

プール
- アクアミット+F30 11:00〜11:30 寺本 強
- アクアダンス30 11:40〜12:10 寺本 強

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。

海の日はダンス、アップデートレッスンが盛りだくさん♪
暑い夏を楽しくのりきりましょう!

・14:05〜 **足首リカバリー** 担当:中垣栄美
足指の筋力を調整し、ふくらはぎを緩め、ねじれを修正する体操で可動域を上げていきます。

有料レッスンも充実のラインナップ。詳細は館内の掲示物、iTIPNESSお知らせメールをご確認ください。

※スタジオ有料レッスンにつきましてはWEBチケット制となります。事前のチケット購入とご予約をお願いいたします。

五反田

Aスタジオ
- エアロ1 9:45〜10:25 苧毛 真紀 [予約]
- エアロ2 10:40〜11:30 長谷川 昌美 [予約]
- オリジナルステップ60 11:45〜12:45 長谷川 昌美 [有料] [予約]
- 【MOVE BODY】DANCE45 13:00〜13:45 MIEKO [予約] [アップデート]
- 【MOVE BODY】FIGHT60 14:00〜15:00 滝口 智心 [予約]
- ZUMBA 15:15〜16:00 Marie [予約]
- UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:15〜17:00 HIRO [予約] [アップデート]
- キッズ空手 17:20〜18:20

Bスタジオ
- 太極拳 9:30〜10:00 平畑 浩敬 [有料] [予約]
- 太極拳60〜入門から24式〜 10:15〜11:15 平畑 浩敬 [予約]
- HATHA YOGA ディープ ブレスフロウ45 11:35〜12:20 苧毛 真紀 [予約]
- ヨガ60 12:40〜13:40 澤田 勇人 [予約]
- 骨盤リズムダイエット45 14:00〜14:45 Marie [予約]
- キッズ体育のミカタキッズ 15:30〜16:30
- キッズ体育のミカタジュニアⅠ 16:30〜17:30
- キッズ体育のミカタジュニアⅡ 17:30〜18:30

ジム
- スタートFit〜お腹引き締め〜20 10:40〜11:00
- スタートFit〜動けるカラダ〜20 11:05〜11:25

プール
- 【MOVE BODY】AQUA45 11:30〜12:15 MIEKO
- キッズスイミング 15:30〜16:30
- キッズスイミング 16:30〜17:30
- キッズスイミング 17:30〜18:30

★太極拳60 〜入門から24式〜 担当:平畑 浩敬
基本的な動作を解説しながら進めていきます! 初めての方もはもちろん、慣れている方も初心に帰って動いてみましょう!

★【有料】オリジナルステップ60 担当:長谷川 昌美
祝日限定、長谷川インストラクターのオリジナルステップです!
今回はステップ台を縦に使用するバーティカルステップです。
60分たっぷり動きましょ♪
[WEB決済] ¥1,100 ※予約開始前のチケット購入は出来かねます。店頭支払いご希望の方は予約開始後にお願い致します。

★【MOVE BODY】AQUA45 担当:MIEKO
暑い夏にもってこいのMOVE BODYシリーズ第6弾!
アクアダンスにマーシャルに、陸上では味わえない新感覚エクササイズ! まだ体感してない方は、この機会にプールへ集合!!

★FIGHT60 〜夏はこれから〜 担当:滝口 智心
夏本番! 現行ナンバーもバックナンバーも含めた、海の日限定の60分!
暑さを熱さに変えて、脂肪を燃焼・筋肉を引き締めて理想の身体を手に入れちゃいましょう♪

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。

7月21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

六本木

Aスタジオ

- 09:00 15 30 45 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 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

- エアロ1 10:00〜10:40 小東 勇太 予約
- ZUMBA 11:00〜11:45 小東 勇太 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 12:00〜12:45 taichi 予約 アップデート
- FitCoreマットNEW45 13:00〜13:45 喜多 智大 予約
- エアロ&シェイプ 14:00〜14:40 喜多 智大 予約
- HIPHOP〜初級45〜 15:00〜15:45 小川 ゆり 予約
- 【イベント】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 60 16:00〜17:00 小川 ゆり 予約

Bスタジオ

- 定期 — 予約が必要なクラスです。
- 期間限 — 期間等を示唆し、終了日を明示するクラスです。
- 自由のプログラムに慣れた方向けのクラスです。
- NEW — インストラクターの方で曜日をサポートします。
- NEW — 新しいプログラムです。是非ご体験下さい。
- オリジナル — 当館オリジナルのレッスンです。
- 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。
- アップデート — 動作や構成の更新されたプログラムです。

- body make training 11:00〜11:45 taichi 予約
- アロマヒーリングストレッチ30 12:10〜12:40 喜多 智大 予約
- 【有料イベント】テーマパークダンス 13:00〜13:45 taichi 有料 予約
- ヨガ60 14:00〜15:00 大嶋 絵里 予約
- 【イベント】背中・腰まわりのリカバリー 15:15〜15:45 大嶋 絵里 予約

◆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。

【新プログラム】

・FitCoreマット45
担当:喜多 智大　定員:30名
マットピラティスと自体重エクササイズ、ストレッチを組み合わせ、ココロとカラダの総合的なトレーニング体験を提供する、革新的なフィットネスフュージョンプログラムです。

【有料イベント】

・テーマパークダンス
担当:taichi　料金:2,200円(税込)　定員:12名
※位置指定なし　予約番号順に入場いたします。

【イベント】

・背中・腰まわりのリカバリー
担当:大嶋 絵里　定員:20名

・UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60
担当:小川 ゆり　定員:40名

東新宿

Aスタジオ

- 【MOVE BODY】FIGHT60 〜Wa−kun☆selection〜 10:15〜11:15 齊藤 航 予約
- 【有料】Wa_Kun☆オリジナルマーシャル60 11:35〜12:35 齊藤 航 有料 予約
- 【MOVE BODY】POWER60 〜Yu−ta★selection〜 12:55〜13:55 金子 勇太 予約
- 【MOVE BODY】CONDITION45 14:15〜15:00 金子 勇太 予約
- 【MOVE BODY】SHAPE30 15:20〜15:50 金子 あけみ 予約
- アクティブストレッチ 16:10〜16:40 金子 あけみ 予約
- 【MOVE BODY】DANCE60 17:00〜18:00 大場 義仁 予約

Bスタジオ

- 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)
- ヨガ75 10:00〜11:15 阪本 のりこ 予約
- HULA HULA 11:35〜12:20 遠藤 かおり 予約
- BAILA BAILA45 12:40〜13:25 遠藤 かおり 予約
- 【有料】はじめてバレエスクール30 13:45〜14:15 古園井 美果 有料 予約
- やさしいバレエ 14:25〜15:10 古園井 美果 予約
- 【有料】やさしいセンターレッスンスクール 15:20〜15:50 古園井 美果 有料 予約
- 【有料】やさしいセンターレッスンスクールPlus+ 15:55〜16:10 古園井 美果 有料 予約
- はじめてHIPHOP 16:30〜17:00 クニオキ 予約
- 【有料】HIPHOPスクール90 17:10〜18:40 クニオキ 有料 予約

プール

- 【MOVE BODY】AQUA30 10:20〜10:50 金子 あけみ
- 【有料】マスターズトレーニング90 11:00〜12:30 大崎 拓朗 有料 予約
- 【有料】水中トランポリン ※詳細は別紙参照 12:45〜14:00 露久保 俊彦 有料 予約
- アクアダンス30 14:05〜14:35 露久保 俊彦
- 【有料】水中トランポリン ※詳細は別紙参照 14:45〜15:30 露久保 俊彦 有料 予約

《スタジオ有料レッスン》

◆Wa−Kun☆オリジナルマーシャル60◆ 11:35〜12:35
【料金:1,100円(税込)　定員:42名】
夏にぴったりの男、齊藤が乗新宿にカムバック! キックやパンチでストレス解消しながら全身をシェイプアップしていきます。初心者の方も安心、リズムに乗って楽しく動ける内容です! ぜひ一緒にアツイ夏をスタートさせましょう☆

◆はじめてバレエスクール30◆ 13:45〜14:15【料金:1,100円(税込)　定員:12名】

◆やさしいセンターレッスンスクール◆ 15:20〜15:50【料金:1,100円(税込)　定員:20名】

◆やさしいセンターレッスンスクールPlus+◆ 15:55〜16:10
【料金:550円(税込)　定員:20名】

◆HIPHOPスクール90◆ 17:10〜18:40【料金:2,700円(税込)　定員:44名】

※スタジオ有料レッスンのご予約は《iTIPNESS》にてお取りください。
◇予約開始:対象レッスン1週間前のレッスン終了10分後より予約開始致します。
◇入金方法:当日フロントにてご入金下さい。
◇入場方法:10分前よりWEB申込順による入場開始 5分前までにご入場下さい。
※レシートを担当インストラクターにお渡し下さい。
◇キャンセル待ちについて:WEBキャンセル待ち順とさせて頂きます。レッスン開始5分前より当日キャンセルがあった場合にご入場頂けます。

《アクア有料レッスン》

◆水中トランポリン◆【料金:1,650円(税込)　各コマ定員:10名】
①12:45〜 ②13:10〜 ③13:35〜 ④14:45〜 ⑤15:10〜(各コマ20分間)
※予約・入金開始:7/7(月)11:00〜フロントにて開始(ご予約はお電話でも承ります)
TIPNESS初開催!! 水中専用のトランポリンを沈めて、そのとで飛んだり跳ねたり走ったりするクラスです。
音楽に合わせる事なく自分のペースで体を動かせますし、難しい動作もありません。
どなたでも楽しく激しく運動の効果を感じられます。 体力向上・脂肪燃焼・筋力アップ(主に脚の筋肉)の効果を短時間で効率良く達成する事が出来ます!

◆マスターズトレーニング90◆ 11:00〜12:30【料金:2,500円(税込)　定員:14名】
※ご予約は一週間前よりフロントにて開始致します。(店舗にて直接来館13:30〜/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。

国領

休館日

駒沢大学

Aスタジオ

- グレー色の枠は VIRTUALレッスン となります。
- カラダほぐす YOGA45 10:00〜10:45 長嶋 なな美 予約
- 【MOVE BODY】DANCE45 11:05〜11:50 草田 静華 アップデート 予約
- オリジナルピラティス 12:10〜12:55 亜希 予約
- ヨガ60 13:15〜14:15 大塚 ナミ 予約
- BODY PUMP60 14:40〜15:40 若木 健志 古岡 綾子 W 予約
- 【SpecialProgram】BODY COMBAT60 16:05〜17:05 若木 健志 古岡 綾子 W 有料 予約
- LES MILLS DANCE 17:25〜18:10

Bスタジオ

- BODYCOMBAT 10:15〜10:45
- 30代からの痩せる方法は、今までと違う! ボディメイク講座 11:00〜11:45
- 【MOVE BODY】FIGHT45 12:10〜12:55 岡田 京 予約 アップデート
- はじめてレグトンダンスエクササイズ30 13:15〜13:45 亜希
- LES MILLS CORE 14:15〜15:00
- BODYATTACK 15:30〜16:00
- GRIT CARDIO 16:15〜16:45
- BODYPUMP 17:00〜17:30
- BODYBALANCE 17:45〜18:15

【Special Program】BODYCOMBAT60
祝日のBODYCOMBAT60を古岡&若木のWインストラクターで盛り上げます!
しっかり汗かき、楽しいレッスンをお届けします!
皆様のご参加お待ちしております!
料金1,500円(税込)、iTipnessから事前予約、ご予約時にWeb決済 or 前日までに店頭でお支払いをお願いいたします。

【祝日セミナー】

30代からの痩せる方法は、今までとは違う! ボディメイク講座
お客様専用の運動・食事の改善ポイント、アプローチ方法をその場でチェックし、ご提案させて頂きます。
担当:村田 宗大、料金:無料、定員:18名、
予約方法:7/4(金)より店頭 or お電話にて承ります。

はじめてレグトンダンスエクササイズ30
ご好評につき第2弾! 今回のはじめてレグトンダンスエクササイズは発汗バージョンでお届けします!
ぜひご参加ください♪

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21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

喜多見

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
09:00				
15				
30				3泳法基礎 9:20〜10:05 早川 健太 有料
45				
10:00				
15	エアロ2 10:00〜10:50 尾崎 全子 予約	アロマヒーリングストレッチ45 10:05〜10:50 杉崎 奈穂 予約	エンジョイピンポン 10:00〜12:00	バタフライ基礎 10:10〜10:55 早川 健太 有料
30				ベビースイミング45 10:30〜11:15
45				
11:00				
15	【MOVE BODY】DANCE45 11:10〜11:55 尾崎 全子 予約 アップデート	カラダほぐすYOGA45 11:05〜11:50 杉崎 奈穂 予約		アクアダンス30 11:30〜12:00 小川 万里
30				
45				
12:00				
15	BAILA BAILA45 12:10〜12:55 五十嵐 美奈子 予約	【有料】ZUMBA60 12:05〜13:05 土屋 朋子 有料 予約	エンジョイピンポン 12:00〜13:30	アクアオリジナル30(ダンス&シェイプ) 12:10〜12:40 小川 万里
30				
45				
13:00				
15	エアロ1 13:15〜13:55 五十嵐 美奈子 予約	【有料】ストレッチ30 13:25〜13:55 土屋 朋子 有料 予約		
30				
45				
14:00				
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:15〜15:00 下郡山 育江 予約 アップデート	ステップ1 14:15〜14:55 市川 和子 予約		
30				
45				
15:00				
15	NEW MAT PILATES45 15:20〜16:05 サトウタカコ 予約	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 15:20〜15:50 下郡山 育江 有料 予約		
30				
45				
16:00				
15	ベリーダンスフィットネス 16:20〜17:05 サトウタカコ 予約 アップデート		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
30				
45				
17:00				
15		キッズストリートダンスジュニアⅠ60 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
30				
45				
18:00		キッズストリートダンスジュニアⅡ60 17:40〜18:40	キッズ体育のミカタジュニアⅢ 17:30〜18:30	キッズスイミング 17:30〜18:30
15				
30				
45				
19:00				キッズスイミング 18:30〜19:30
			キッズストリートダンス75 18:50〜20:05	

有料レッスン価格 表記価格は税込みです

- **3泳法基礎** ・**バタフライ基礎** ¥1,980
- **【有料】ZUMBA60** ¥1000
- **【有料】ストレッチ30** ¥500
- **UMWD有料クラス30** ¥1.650

■**【有料】ZUMBA60** 担当:土屋 朋子 WEB決済対応可。もしくは事前にチケットをご購入下さい。
<内容> 15分拡大60分のZUMBA! 沢山の良い音楽をご用意しますので是非一緒に盛り上がりましょう!
リクエストも受け付けております!

■**【有料】ストレッチ30** 担当:土屋 朋子 定員:12名。WEB決済対応可。もしくは事前にチケットをご購入下さい。
<内容> 身体の不調をセルフケアしてみませんか? ツールを使用してのメンテナンス方法をご紹介しますので是非この機会にご参加くださいませ。

新百合ヶ丘

	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA
09:00				
15				
30				
45				
10:00				
15	エアロ1 10:25〜11:05 市川 和子 予約	ヨガ60 10:10〜11:10 yukko 予約	【イベント】月(MOON)ヨガ 10:20〜11:20 kimie 有料 予約	
30				
45				
11:00				はじめてスイミングスクール 11:00〜12:00 浅野 光祐 有料 予約
15	【MOVE BODY】POWER30 11:25〜11:55 生方 奈美 予約	骨盤リズムダイエット45 11:25〜12:10 市川 和子 予約	マグマ美脚ヨガ 11:40〜12:40 kimie 有料 予約	
30				
45				
12:00				
15	健康エール45 12:15〜13:00 生方 奈美 予約	NEW MAT PILATES30 12:25〜12:55 市川 和子 予約		【MOVE BODY】AQUA30 12:15〜12:45 加地 一章
30				
45				
13:00				
15	ヨガ60 13:15〜14:15 吉川 和子 予約	バレエ45(バーレッスン) 13:15〜14:00 北村 三佳子 予約	マグマヨーガヒーリングデトックス 13:00〜14:00 kimie 有料 予約	有料 フィンスイム500 13:00〜13:40 田中 啓子 有料 予約
30				
45				
14:00				有料 フィンスイム900 13:50〜14:50 田中 啓子 有料 予約
15		【有料】バレエ45 〜センターレッスン〜 14:10〜14:55 北村 三佳子 有料 予約		
30				
45	【イベント】MOVE BODY FIGHT60 +バックナンバー 14:30〜15:30 宮崎 紗衣 W 鰐川 優那 予約		【男女兼用】マグマヨーガリラックス 14:30〜15:30 増井 久美子 有料 予約	
15:00				
15		有料 バレエ30 〜ポワント〜 15:10〜15:40 北村 三佳子 有料 予約		
30				
45				
16:00	【イベント】KTG45 15:45〜16:30 宮崎 紗衣 予約	ベリーダンスフィットネス 16:00〜16:45 きょーこ 予約 アップデート	【HOTLUX】機能改善エクササイズ 16:00〜17:00 増井 久美子 有料 予約	
15				
30				
45				
17:00	オリジナルHIPHOP60&プチ発表会 16:45〜17:45 槙原 ゆか里 予約	【イベント】ピックルボール 17:00〜17:45 予約		
15				
30				
45				
18:00				
15	【有料】ピックルボール② 18:00〜19:00 有料 予約	【有料】HIPHOP体験レッスン 18:00〜18:45 槙原 ゆか里 有料 予約		
30				
45				
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。

■**スタジオ**

【有料】

- **センターレッスン**:定員:32名 1,650円(税込) ・**ポワント**:定員:32名 1,100円(税込)
  共にWEB予約・クレカ決済
- **HIPHOP体験レッスン**
  定員:24名 有料:1,100円(税込) WEB予約・クレカ決済(場所指定なし)
  基礎をしっかり行い、振付を行うクラスです。振付曲:「BE:FIRST Guilty」です。クールに踊りましょう!
- **ピックルボール**:無料 定員:8名 ・**ピックルボール②**:有料:1,100円(税込) 定員:16名
  フロント予約 詳細は館内POPをご覧ください。

【イベント】

- **MOVEBODY FIGHT 60**:現行曲+過去曲を実施します。過去曲は当日までのお楽しみ!
- **KTG45**:宮崎インストラクターのオリジナル格闘技レッスンです。
- **HIPHOP60&プチ発表会**
  曲:OWV「BREAMEN」でヒップホップを振り付けします。最後にグループによる発表会を行ないます。

■**HOTLUX**

- **【イベント】月(MOON)ヨガ**
  マグマのエネルギーを吸収し、月の満ち欠けに合わせて身体を動かし、ホルモンバランスを整えます。
  ※当日のタオル配置はこちらで準備します。予めご了承ください。

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。