

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

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		プール									
09:00												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を。 アットホーム 振付や音楽が更新されたプログラムです。						15						15					
30												30											
45												45											
10:00												10:00											
HULA HULA 10:00～10:45 木村 淳		カラダほぐす YOGA45 9:55～10:40 MIWA				アクアウォーク15 10:15～10:30				骨盤リズム ダイエット45 9:55～10:40 小林 亮子		【イベント】 MOVE BODY DANCE 60 9:55～10:55 井上 恵											
												ベビースイミング ビギナー・アドバンス 10:30～11:15											
11:00						ベビースイミング 45 10:45～11:30				ZUMBA 11:00～11:45 小林 亮子		【MOVE BODY】 CONDITION30 11:15～11:45 井上 恵		11:00									
15		エアロ2 11:05～11:55 木村 淳		ヨガ60 11:00～12:00 MIWA										15									
30														30									
45														45									
12:00												12:00											
15										アロマ リラックス ヨガ60 12:05～13:05 小林 寛章		エアロ2 12:00～12:50 ボブ ササキ		【MOVE BODY】 AQUA45 12:05～12:50 原田 佳代子 近藤 裕美									
30		【イベント】 MOVE BODY FIGHT60 12:10～13:10 金秋 達哉		【イベント】 ベリーダンス テクニク 12:15～13:00 松尾 昇平		【イベント】 ペアストレッチ 体験 11:00～14:00		【キッズイベント】 シュノーケリング 体験 12:00～13:30 松村 めぐみ						30									
45														45									
13:00														13:00									
15														15									
30														30									
45		【MOVE BODY】 POWER45 13:25～14:10 金秋 達哉		【有料】 JAZZ BELLY ORIGINAL 13:15～14:00 松尾 昇平								ステップ2 13:05～13:55 ボブ ササキ		45									
14:00												14:00											
15														15									
30		【イベント】 高橋塾 ～ビギナー～ 14:25～15:10 高橋 優也		ベリーダンス フィットネス 14:15～15:00 松尾 昇平		基礎4泳法 14:00～15:00 嵯峨 基				【MOVE BODY】 FIGHT45 14:10～14:55 杉浦 文		免疫ケア体操 14:15～14:35		30									
45														45									
15:00												15:00											
15														15									
30														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				【イベント】 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 60 15:15～16:15 sayaka		キッズ 体育のミカタ 15:30～16:30		キッズスイミング 15:30～16:30									
16:00												16:00											
15														15									
30														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				ヨガ45 16:35～17:20 sayaka		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												17:00											
15														15									
30														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						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												18:00											
15														15									
30														30									
45														45									
19:00												19:00											
【イベント・有料スクール情報】						☆ 海の日オススメプログラム ☆																	
11:00～14:00 【イベント】ペアストレッチ体験 ※ご予約は綾瀬店4Fジムにて承ります。						【MOVE BODY】AQUA 45 12:05～12:50 プール						6月スタートMOVE BODYシリーズの新プログラムです!											
12:00～13:30 【キッズイベント】シュノーケリング体験 ※キッズ限定のレッスンです。詳細は別POPにてご案内いたします。												プールの中で格闘技の動作やダンス、筋トレを行います。											
12:10～13:10 【イベント】MOVE BODY FIGHT60 (定員49名) 担当:金秋 45分レッスンの内容に加えて、解説しながら行います!												シンプルなお動作が多いので、初めての方も安心して楽しめます♪											
12:15～13:00 【イベント】ベリーダンス テクニク (定員49名) 担当:松尾 これからベリーダンスを始めたい方、基礎基本動作を身に付けたい方向けのクラスです。												暑い夏こそプールで FITNESS! 是非、一緒に AQUA を楽しみましょう!											
13:15～14:00 【有料】JAZZ BELLY ORIGINAL (定員49名) 担当:松尾 税込1,650円 1分前後の曲に合わせてカッコよくセクシーに踊りましょう。初心者の方でも踊れる振付です。												ベビースイミングイベントの為、9:30～11:30迄 窓側から3コースの											
15:05～16:05 【有料】フィンの使い方をマスターしよう! (定員8名) 担当:嵯峨 料金税込2,200円												利用を制限させていただきます。											
												ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。											

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)

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。

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。

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

木場						蘇我					太田																	
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		Cスタジオ		プール		キッズプール		Aスタジオ		Bスタジオ		ジム		プール		
09:00																												09:00
15																												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
《脂肪買取企画！一緒に汗をかくて、夏の暑さを吹き飛ばそう！》 ■【イベント】脂肪燃焼ヨガ 深い呼吸をしながら繰り返しヨガのポーズをとって効果的に脂肪燃焼していきます。 初めての方も気軽ににご参加いただけるクラスになります。 夏に向けて楽しくシェイプアップしませんか？ ■エアロ1.75 弾む動きや面替えなどにもちよびりチャレンジ！ ■やさしいステップ2 60分で体力強化・面替え・リズムチェンジ・シンプルなターンなどにもチャレンジ♪ ■【MOVE BODY】FIGHT ～脂肪燃焼ナンバーでお届け！～ この日限りのナンバーでお届け☆ 現行のナンバーもありますのでご安心ください。 ＜有料レッスンのご案内＞ ■【有料】個別フォームチェッククラス 定員/10名 料金/¥1,650(税込) 予約方法/フロントにて受付 ■バレエスクール105 定員/45名 料金/¥2,200(税込) 内容は初級くらいかな？ベテランさんも新しい発見がありますよ♡ バーレッスンは好きな方もセンターが好きな方も、絶賛お待ちしております。						■【MOVE BODY】DANCE60 10:15～11:15 45分の内容を細かく解説しながらレッスンをを行います。 初めて参加される方大歓迎!! 普段レッスン参加している方も、不安な動きを解消してみませんか？ 是非ご参加ください。 ■～千夏子オリジナル～ 14:35～15:05 インストラクターオリジナルの内容でピラティスのレッスンをを行います。 アイテムを使って体の中から動かしてみませんか？					★イベントレッスンのお知らせ☆ 【MOVEBODY】FIGHT60 12:00～13:00 Aスタジオ 担当:徳岡 隆之介 森 恵里佳 定員51名 昨年10月 MOVEBODY NO.1インストラクターを決めるコンテストが開催され、 初代チャンピオンとなった徳岡・インストラクターと関東エリアで最活躍中の森インス トラクターによるスペシャルイベントです！ こんな機会はないかも？豪華なスペシャルレッスンをお見逃しなく！ MB-1グランプリチャンピオンによる エクサガンハイパーリカバリーレッスン 13:30～14:00 Aスタジオ 担当:徳岡 隆之介 定員51名 ドクター・エアのエクサガンハイパーを使って腰から足先まで全身20部位ほくして いきます。運動後のケアにおすすめです。 最強の2人～マーマーシャル45～ 14:15～15:00 Aスタジオ 担当:徳岡 隆之介 森 恵里佳 定員50名【料金¥2,200円(税込)】 東京からやってきた最強の2人による、格闘技エクササイズ。脂肪燃焼や持久力アップ だけでなく、メンタル強化も目指せます！ ■WEB予約システムにて7/14(月) 15:10～ご予約・ご入金ください。 ■WEBでの入金が難しい場合は7/18(日)10:00～フロントにてお受けいたします。 ※予約時に場所の選択をさせていただきます。																	