

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

蒲田			川崎			宮崎台					宮前平			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	フリースペース	プール	アリーナスタジオ (Aスタジオ)	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
◆レッスン予約◇ 7月14日(月)より随時開始です。 ■イベントレッスン■ ・MOVE BODY POWER 海の日!! (11:35～Aスタジオ) 担当鈴木純樹 定員45名 ※来客可!! ・B to B バランス60 (12:55～Aスタジオ) 担当清美 定員50名 いつもより時間を長くしっかりお楽しみください!! ・はじめてバレー45 (初心者) (13:20～Bスタジオ) 担当矢野 寛子 定員34名 初めての方でも安心してご参加ください。 ・バレー・バレー45 (初級) (14:20～Bスタジオ) 担当矢野 寛子 定員34名 ■有料イベント■ ・ピクルボール (10:00～Aスタジオ) 定員12名 料金:1,375円(税込) ※バドミントン料300円 今回はAスタジオで広々とした、綺麗なコートで汗を かきましょう!! ※参加申込は店舗にて受付いたします。お電話での受付はいたし ません。ご理解に協力をお願いします。 ・陳式太極拳45 (10:00～Bスタジオ) 定員15名 料金:1,430円(税込) ・太極拳45 (12:15～Bスタジオ) 定員15名 料金:1,430円(税込) 有料太極拳のレッスンはいつでも時間を拡大しております!! この機会にぜひご参加ください!! ・バレー・センターレッスン45 (15:20～Bスタジオ) 定員24名 料金:1,320円(税込) いつもと違うスケジュール内容です。この機会にご参加ください!! 皆様のご来館お待ちしております。			■【MOVE BODY】FIGHT60 ～ノコンコンビ～ 12:00～13:00 担当平野 莉子・矢野 寛子 川崎店で行われていたこのコンビ /ノコンコンビが FIGHT60 で大汗・大盛り上がり間違いな しの60分になります。 ■【有料】ピクルボール 13:30～15:00 (予約開始:1週間前 フロントor電話にて) 定員12名 料金:1,350円(税込) ※予約後、フロントにてお支払いください。 ラケットとボールを使用するピクルボールの の機会にご参加ください。 ■【有料】ジャズダンス振付クラス 14:10～14:55 担当横井 晃通 定員25名 料金:1,100円(税込) ■【有料】ジャズダンス振付クラス (15:20～Bスタジオ) 定員24名 料金:1,320円(税込) いつもと違うスケジュール内容です。この機会にご参加ください!! 皆様のご来館お待ちしております。			【イベント】エアロダンス 担当望月 美貴・橋屋 美千子 価格:1,650円(税込) 定員35名 エアロダンスをW・A・スト・ラクターでお届けします!! 音楽に合わせて楽しくカラダを動かして、一緒に楽しく汗を 流しましょう!! ■【イベント】MOVE BODY FIGHT60 担当横井 晃通・橋屋 美千子 川崎店で行われていたこのコンビ/バーベキューバーを組み合わせたいです。汗を流しましょう!! ■【イベント】エアロダンス 10:30～14:00 担当望月 美貴・橋屋 美千子 自分では伸ばしきれない太ももやふくらはぎ、日頃のご褒美にいかがですか? ・無料体験:15分間で2部位位をストレッチ、日頃のご褒美にいかがですか? ・お試し体験:30分間のエアロダンスを実施します 価格:1,100円(税込) 【ご予約方法】7/7(月)より、店頭・お電話にてお申し込みください。 ■ピクルボール練習会 定員各回8名 今後はバドミントンやこの機会にぜひご参加ください!! (練習会) 価格無料 はじめての方向けの、ラケットやボールに慣れたい方クラスです。まずはボールとラケットに 慣れる練習をしましょう!! (練習会) ゲーム形式にて 価格:1,375円(税込) ピクルボールのゲームを楽しむクラスです。はじめての 方へ慣れた方でもご参加いただけます。 【ご予約方法】 各クラス7/14(月)9:30より店頭・お電話にてご予約ください					■【有料】Let's K-pop dance! 担当:佐藤 澄香 定員40名 参加料金:880円(税込) ※WEB予約 「like JENNIE」という曲の前半サビ部分を行います。 最後はJENNIEになりきってノリノリで踊っちゃいましょう!! ■【解説付き】【MOVEBODY】DANCE60 担当:三月 定員45名 ※WEB予約 7月にアップデートされた「【MOVEBODY】ダンス」、 通常の45分クラスに追加して振付解説も行う60分の クラスです!! ■ヌードルアクアダンス45 担当:小倉 敬子 定員40名 ※お時間までにプールサイドまでお越しください 水に浮くヌードルを使用したアクアダンスを行います。 いつもと違う感覚で動くアクアダンスをお楽しみください!! ■はじめてスイム20 担当:寺尾 前自 定員10名 ※お時間までにプールサイドまでお越しください 浮き身や立ち方、けのび、バタ足までの泳ぎの基礎を 行うクラスです!!			

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。

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

藤沢			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
			09:00
	 ヨガピラティス会員(ととうろヨガピラ)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)		15 30 45
			10:00
【イベント】 エアロマッスル デラックス 10:00~10:45 清永 亜希子	アロマヒーリング ストレッチ45 9:55~10:40 Mayumi		15 30 45
			11:00
HATHA YOGA ディープ プレス フロウ60 11:05~12:05 清永 亜希子	MAT PILATES45 11:00~11:45 Mayumi	【25周年】 アクア サーキット60 10:45~12:15 滝澤 由久子	15 30 45
			12:00
			15
	太極拳60 12:00~13:00 山田 信子		30
			45
【25周年】 美魔女エアロ90 ~25年前とは違うわよ!~ 12:30~14:00 Satomi 種子 沙東梢 笠松 祐子			13:00
			15
	ベリーダンス フィットネス 13:20~14:05 潮見 裕子		30
			45
			14:00
			15
			30
カラダほぐす YOGA45 14:25~15:10 潮見 裕子	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:25~15:10 今井 薫		45
			15:00
			15
			30
ノンストップ BAILA BAILA60 15:30~16:30 今井 薫			45
			16:00
			15
	【有料】 ピックルボール コート貸出 1人550円(税込) 15:30~17:30		30
			45
			17:00
			15
			30
			45
			18:00
			15
			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。  …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。			
☆☆藤沢店 25周年!! ありがとうございます☆☆ ★アクアサーキット60 25周年 冷たいプールで熱いレッスンを!! ☆美魔女エアロ90 3名のインストラクターと熱い90分を。慣れた方向向け(エアロ2) 【有料】ピックルボールコート貸出 1人550円 定員10名 レッスンなし、集まったメンバーで120分間、楽しくゲームを。 お友達とお誘い合わせのうえ、ご参加ください。			

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。