

4月29日(水) [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			三軒茶屋			五反田					
	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						
09:00							09:00					
15							15					
30							30					
45							45					
10:00							10:00					
15	【イベント】 スイマーに必要な陸上トレーニング 9:45~10:45 河本 耕平 有料 予約	【イベント】 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 10:00~11:00 AYAKO 有料 予約		エアロ1 10:00~10:40 小宮 知子 予約	ストレッチ30 10:10~10:40 馬場 茉莉花 予約	【有料】 スイム トレーニング60 10:15~11:15 松永 和夫 有料 予約	15					
30										30		
45											45	
11:00							11:00					
15	【イベント】 Aggressive Vinyasa Yoga 11:05~12:05 赤沼 直美 有料 予約	【イベント】 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE90 11:15~12:45 AYAKO 有料 予約	【イベント】 スイムテクニック 向上! 11:10~12:10 河本 耕平 有料 予約	【MOVE BODY】 POWER45 11:05~11:50 桃乃 予約	エアロ2 10:55~11:45 小宮 知子 予約							
30										15		
45											30	
12:00							12:00					
15	【イベント】 ストロングサーキット 12:25~13:25 宮崎 紗衣 有料 予約			【MOVE BODY】 FIGHT45 12:10~12:55 桃乃 予約 アップデート	ヨガ45 12:05~12:50 小宮 知子 予約							
30								15				
45									30			
13:00							13:00					
15	【イベント】 オリジナルマーシャル 13:40~14:40 宮崎 紗衣 有料 予約			BAILA BAILA45 13:25~14:10 鈴木 悠 予約 アップデート	限界SQUAT 予約 13:15~13:30 光川 祐平 限界HUKKIN 予約 13:35~13:50 光川 祐平 NEW Ageless Martial20 14:00~14:20 馬場 茉莉花 予約	【MOVE BODY】 AQUA45 13:30~14:15 今井 圭子						
30									15			
45										30		
14:00							14:00					
15	【休館日特別イベントDAY】 4/29(水・祝)限定! イベントレッスンを開催いたします!! レギュラー担当中の人気インストラクターに加え、明大前店で普段レッスンを担当されていない人気インストラクターもお呼びしました。 この日限定の特別レッスン!! GWのスタートはぜひ明大前店で盛り上がりましょう♪ ■河本 耕平 インストラクター ① 9:45~10:45 『スイマーに必要な陸上トレーニング』 定員:25名 / 料金:2,750円(税込) スイマーに必要なストレッチ・コアトレーニングを行うクラスです。 泳ぎのフォーム作り、キックの打ち方を陸上で行います。 スタート・ターン動作は次のスイムレッスンにも繋がります! ② 11:10~12:10 『スイムテクニック向上!』 定員:25名 / 料金:3,300円(税込) 休館日限定! プール全面を使い、スタート・ターン動作の練習していきます。 浮き上がり方の基礎やフォームアドバイスも行う、充実の60分スイムクラスです。 ■赤沼 直美 インストラクター ③ 11:05~12:05 『Aggressive Vinyasa Yoga』 定員:40名 / 料金:1,100円(税込) 呼吸のリズムに合わせて連続的に様々なポーズを行います! 今回は型にはまらず、ヨガを楽しむ自分に兼ね備えているスタミナとエネルギーを感じましょう! チャートオープンニングに着目し、肩周辺、身体の前面側面を広げ、呼吸も豊かに心地良く行えるシークエンスのクラスです。 ■宮崎 紗衣 インストラクター ④ 12:25~13:25 『ストロングサーキット』 定員:16名 / 料金:1,100円(税込) Spartanの種目を入れながらサーキットトレーニングをします。もちろんSpartan参加しない方も大歓迎です。一緒に脂肪燃焼筋力アップ目指しましょう!! ※ステップ台使用しません ⑤ 13:40~14:40 『オリジナルマーシャル』 定員:40名 / 料金:1,100円(税込) パンチとキックを組み合わせて楽しく汗をかきましょう! レアな格闘技の動きも入れてストレス発散!! ■AYAKOインストラクター&MEIインストラクター (UMWD専属) ⑥ 10:00~11:00 『UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60』 定員:46名 / 料金:3,300円(税込) AYAKOインストラクター×(UMWD専属)MEIインストラクターの特別レッスンです! 現行ナンバーの2ブロックをWインストラクターで行います。 ⑦ 11:15~12:45 『UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE90』 定員:46名 / 料金:4,950円(税込) 現行ナンバー2ブロックに加え、3ブロック目も先行レクチャーいたします。 インストラクターパフォーマンスも披露予定...♪ 盛りだくさんの90分です!! 【ご予約について】 ①・②は 4/23(木) 15:00 より、店頭またはお電話にてご予約を承ります。 ③~⑦は iTIPNESS より、1週間前のレッスン終了10分後よりご予約いただけます。 ※イベント詳細は館内POP、TIPNESS明大前店HPお知らせ欄をご確認ください。											
30												
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					
							15					
							30					
							45					
							18:00					
							15					
							30					
							45					
							19:00					

休館日

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。

【MOVE HAPPY Mission を応援!】
 4月・5月の祝日ではMOVE BODYレッスンをたくさんご用意しました♪
 レッスン参加時にQRコード読み込んで、レッスンを楽しみましょう!!
 さあ、いっしょに MOVE HAPPY ♪
◆スイム有料レッスンご予約・お支払いについて◆
11:15~12:15 【有料】スイムトレーニング60
 担当:松永 和夫 定員8名/2,200円(税込)
 ご予約は、4月22日(水) 12:25~ iTIPNESSレッスン予約サービスにてお取りいただけます。
 お支払いはご予約時にクレジット決済をしていただくか、4月15日(水)以降、フロントにて予めWEBチケットをご購入いただけます。

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。

4月29日(水) [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	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		
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

◆**有料クラスのご案内**

【有料イベント】

- ・HIPHOP ~taichiオリジナル~
担当: taichi
料金: 2,200円(税込) 定員: 40名
- ・吉岡styleエアロ
担当: 吉岡 茂広
料金: 1,100円(税込) 定員: 40名

◆**《スタジオ有料レッスン》**

- ◆【有料】美しい姿勢と歩き方教室◆
12:30~13:30 【料金: 1,650円(税込) 定員: 20名】
正しい姿勢とは? 姿勢を良くする習慣を身に付ける重要性・効果改善方法を実施します。正しいウォーキング・健康ウォーキングを身に付けよう!
※予約・入金方法: 4/15(水)よりフロント・お電話にて開始致します。
(店舗にて直接来店9:30~/お電話 10:00~)
- ◆【有料】HIPHIPスクール90◆
17:10~18:40 【料金: 2,700円(税込) 定員: 44名】
※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: 4/22(水)予約確定後からフロント入金可能(当日入金の場合は、キャンセル対応の券売機でチケット購入も可能です)
※入場方法: 10分前よりWEB申込による入場開始 5分前までにご入場下さい。 ※シート・チケットを担当インストラクターにお渡し下さい。
- ◆【有料】初級バタフライスクール45◆
14:40~15:25 【料金: 1,650円(税込) 定員: 8名】
※予約開始: 4/22(水)よりフロント・お電話にて開始致します。
(店舗にて直接来店9:30~/お電話 10:00~)
※入金は当日フロントにてお支払い下さい。

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。

4月29日(水) [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	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA		
09:00		25周年記念! 2525(ニコニコ)が盛りだくさん😊								09:00	
15										15	
30										30	
45										45	
10:00		エアロ&シェイプ 9:35~10:25 桶屋 美千子	カラダほぐすYOGA45 9:40~10:25 百瀬 容子		平泳ぎ 9:25~10:25 天満 宏					10:00	
15										15	
30										30	
45										45	
11:00		BAILA BAILA45 10:40~11:25 百瀬 容子	ステップ1 10:45~11:25 桶屋 美千子	B to Bバランス基本動作スキルアップ60 10:35~11:35 吉村 敏子	クロール初級 10:30~11:15 天満 宏	エアロ1 10:20~11:00 増淵 勇	カラダしぼるYOGA45 10:15~11:00 房枝	【イベント】月(MOON)ヨガ 10:20~11:20 kimie		11:00	
15										15	
30										30	
45										45	
12:00		(MOVE BODY) POWER30 11:50~12:20 扇原 涼子	【25周年記念】オリジナルダンス体験会 11:40~12:25 桶屋 美千子		長く泳ぐクロール 11:20~12:20 天満 宏	ステップ1 11:20~12:00 増淵 勇	体のバランスを整えるピラティス 11:15~12:15 日下 健一朗		基礎能力アップクラス 11:00~12:00 高橋 洋介	12:00	
15										15	
30										30	
45										45	
13:00		バレエ60 12:45~13:45 中野 英子	<25周年記念>はじめまして岩石です【MOVE BODY】SHAPE30 12:45~13:15 岩石 香菜			【MOVE BODY】POWER45 12:20~13:05 鈴木 恵太	アロマヒーリングストレッチ45 12:25~13:10 日下 健一朗		マグマヨーガヒーリングピラティス 11:40~12:40 kimie	13:00	
15										15	
30										30	
45										45	
14:00			ストレッチ 13:35~13:50							14:00	
15										15	
30		NEW Ageless Martial30 14:10~14:40	POWER FLOW PILATES45 14:10~14:55 加藤 理恵	バレエ センタースクール 14:00~14:30 中野 英子	<25周年記念>レッスン開発者による【MOVE BODY】AQUA30 14:00~14:30 高橋 彰	ヨガ60 13:25~14:25 薬袋 利恵子	健美操 13:30~14:15 藤原 裕子		【HOTLUX】機能改善エクササイズ 13:00~14:00 増井 久美子	14:00	
45										45	
15:00										15:00	
15										15	
30		HULA HULA 15:10~15:55 下郡山 育江	アロマヒーリングストレッチ45 15:15~16:00 加藤 理恵	バレエ ポイントスクール30 14:40~15:10 中野 英子		エアロ1.5 14:40~15:25 増井 久美子	気功45 14:40~15:25 落合 郁子		【イベント】インナービューティーヨガ 14:30~15:30 kimie	15:00	
45										45	
16:00										16:00	
15										15	
30		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:15~17:00 下郡山 育江								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	
		<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> [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。				<input type="checkbox"/> [予約] …予約が必要なクラスです。 <input type="checkbox"/> [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。 <input type="checkbox"/> [W] …インストラクター2名で皆様をサポートします。 <input type="checkbox"/> [オリジナル] …店舗オリジナルのレッスンです。					
		<有料スクール価格(税込)> ◆平泳ぎ・長く泳ぐクロール 各¥1,650 ◆クロール初級 ¥1,240 ◆B to Bバランス基本動作スキルアップ60 ¥1,100 ◆バレエ センター・ポイントスクール 各¥1,100 ◆UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 ¥1,650				●スタジオ ・フラエレガンス律が贈る「超 コミカル フラ」 定員:25名、価格2,420円 踊り手の実演を含めた 新しいレッスンスタイルをお楽しみいただけます。					

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。