

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

09:00	瑞江			船橋					南行徳
	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	ガレージ	プール	
15	<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。								
30	<input type="checkbox"/> NEW …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 <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"/> 【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"/> 【有料】 …振付や音楽が更新されたプログラムです。 <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。								
45									
10:00									
15									
30	ステップ1 10:15~10:55 高梨友輔 <input type="checkbox"/> 予約	オリジナル ストレッチ30 10:30~11:00 宮前 遼也							
45									
11:00									
15									
30	エアロ1 11:15~11:55 高梨友輔 <input type="checkbox"/> 予約	シェイピング30 11:20~11:50 吉塚 大輝 <input type="checkbox"/> 予約							
45									
12:00									
15									
30	【MOVE BODY】 POWER60 12:15~13:15 宮前 遼也 小野 将来 <input type="checkbox"/> 予約	スターFitt…おなか引き締め~15 12:10~12:25	ベリーダンス フィットネス 12:40~13:25 室安 砂織 <input type="checkbox"/> 予約	アクアダンス30 12:35~13:05 高梨友輔					
45									
13:00									
15	Ageless Martial20 13:35~13:55			【MOVE BODY】 AQUA30 13:15~13:45 高梨友輔					
30	【MOVE BODY】 FIGHT45 14:10~14:55 本間 誠真 <input type="checkbox"/> 予約			【有料】 アクアロジック 14:00~14:30 塚田 美香 <input type="checkbox"/> 予約					
45									
14:00									
15									
30	ステップ2 15:15~16:05 高梨友輔 <input type="checkbox"/> 予約	ピクセルボール 体験会 15:15~16:00 <input type="checkbox"/> 予約							
45									
15:00									
15									
30	エアロ2 16:25~17:15 高梨友輔 <input type="checkbox"/> 予約	ピクセルボール 体験会 16:15~17:00 <input type="checkbox"/> 予約							
45									
17:00									
15									
30									
45									
18:00									
15									
30									
45									
19:00									
・【MOVE BODY】POWER60 Aスタジオ 12:15~13:15 (担当)宮前 遼也・小野 将来 宮前・小野による高身長コンビのPOWER60!! 是非、お楽しみください!!			◆【有料】パフォーマンススクール90 (振付チャレンジ) 担当:北村 三佳子 料金:¥2,310(税込) 豪華に3本建てのゴールデンウィークスペシャルレッスンです。 実施する振付は後日別紙にてご案内いたします。 男女問わず様々なレベルの方にも楽しんでいただけるものになりたいと思っております。 是非ご参加ください。						

休館日

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

木場					蘇我	太田
09:00	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プール		09:00
15						15
30						30
45	ヨガ45 9:30~10:15 杉崎 奈穂	基礎DANI30 9:45~10:15 金子 円香	マグマヨーガ デトックス 9:30~10:30 鈴木 真弓			45
10:00						
15	予約	予約				15
30			有料	予約		30
45						45
11:00	【MOVE BODY】 DANCE45 10:35~11:20 松尾 昇平	MAT PILATES45 10:35~11:20 杉崎 奈穂				11:00
15	予約	予約				15
30	アップデート					30
45						45
12:00	【MOVE BODY】 POWER45 11:40~12:25 小林 亜璃朱	ベリーダンス フィットネス 11:40~12:25 松尾 昇平	マグマ ピラティス 11:00~12:00 横田 美樹子		アクア オリジナル45 11:40~12:25 阿部 浩美	12:00
15	予約	予約	有料	予約		15
30						30
45						45
13:00	【MOVE BODY】 FIGHT45 12:50~13:35 小林 亜璃朱	カラダほぐす YOGA45 12:50~13:35 金親 佐知子	【HOTLUX】 オリジナルヨガ 12:30~13:30 横田 美樹子			13:00
15	予約	予約	有料	予約	有料 【有料】 予約 スイムアップデート撮影会 13:00~13:20 綿野 秀則	15
30	アップデート		有料	予約	有料 【有料】 予約 スイムアップデート撮影会 13:20~13:40 綿野 秀則	30
45					有料 【有料】 予約 スイムアップデート撮影会 13:40~14:00 綿野 秀則	45
14:00					有料 【有料】 予約 スイムアップデート撮影会 14:00~14:20 綿野 秀則	14:00
15	【イベント】 初中級 エアロ1.5 14:00~14:50 横瀬 弘樹	HIPHOP 60 13:55~14:55 三木田 和香奈	マグマヨーガ ベーシック 14:00~15:00 金親 佐知子			15
30	予約			予約	有料	予約
45						45
15:00						15:00
15						15
30	【イベント】 やさしい 横置きステップ2 15:15~16:05 横瀬 弘樹	ヨガ60 15:20~16:20 acco	【HOTLUX】 インナー ビューティー ヨガ ~energy flow~ 15:30~16:30 三木田 和香奈			30
45	予約			予約	有料	予約
16:00						16:00
15						15
30						30
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:35~17:20 acco					45
17:00	予約					17:00
15	アップデート					15
30						30
45						45
18:00	<input type="checkbox"/> 当日はご来館いただきありがとうございます。 後援を賜います。誠にありがとうございます。 <input type="checkbox"/> 日本のお金に換えてお支払いの予定です。 <input type="checkbox"/> 申し込みはオンラインです。お申し込みください。 <input type="checkbox"/> 有料のプログラムです。別途お申し込み、ご入会が必要です。 <input type="checkbox"/> 当日は予約が必要です。 <input type="checkbox"/> 当日は予約が必要です。お申し込みください。 <input type="checkbox"/> 当日は予約が必要です。お申し込みください。 <input type="checkbox"/> 当日は予約が必要です。お申し込みください。					18:00
15						15
30						30
45	■【有料】スイムアップデート撮影会 各回定員/2名 料金(お一人)/¥2,200(税込) 「感覚」を「視覚」に。多角的なカメラアングルで、自分のフォームを分析してみましょう。 自分の泳ぎをデータとして確認できる貴重なチャンスです。 「今の自分」を記録して、理想のフォームへの第一歩を踏み出しましょう!					45
19:00	■【イベント】初中級エアロ1.5 定員/72名 リズムチェンジ、シンプルなターンにもチャレンジ。今回のテーマ曲は?					19:00
	■【イベント】やさしい横置きステップ2 定員/55名 ステップ1.5クラスに少しずつ慣れてきた方にオススメのクラスです。 50分間でしっかり汗をかいていきましょう!					
	■【HOTLUX】インナービューティーヨガ ~energy flow~ 定員/20名 内側も外側も綺麗に整えたい方に。「呼吸と動き」を同調させ、体内の巡りを促します。 呼吸に合わせて穏やかに動くことで心身をリフレッシュさせるクラスです。					
	■【HOTLUX】インナービューティーヨガ ~Self care~ 定員/20名 カラダを揉んだり、さすったりして、自身の身体をケアするクラスです。 1つ1つのポーズに時間をかけて内側と向き合います。					

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。