

9月23日(火) [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		
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。		15	
30					30	
45					45	
10:00					10:00	
15					15	
30	【イベント】 MOVE BODY DANCE60 10:15～11:15 隅田 佐知子	アロマヒーリング ストレッチ45 10:00～10:45 金親 佐知子			30	
45					45	
11:00					11:00	
15					15	
30		エアロ2 11:05～11:55 金親 佐知子	シェイピング20 11:20～11:40	スイミング サークル60 11:20～12:20	30	
45	【MOVE BODY】 POWER45 11:35～12:20 森 純弥		スタートFit ～カラダリセット～20 11:45～12:05		45	
12:00	W 西原 千景				12:00	
15					15	
30		ジャズダンス 45 12:20～13:05 金子 礼二郎			30	
45	【イベント】 MOVE BODY FIGHT60 12:40～13:40 森 純弥				45	
13:00					13:00	
15					15	
30					30	
45	W 西原 千景	ジャズダンス スクール60 13:20～14:20 金子 礼二郎			45	
14:00					14:00	
15	【MOVE BODY】 CONDITION45 14:00～14:45 隅田 佐知子	有料			15	
30					30	
45					45	
15:00					15:00	
15					15	
30					30	
45		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	45	
16:00					16:00	
15					15	
30					30	
45	ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ウィーナス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	45	
17:00					17:00	
15					15	
30					30	
45	ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ウィーナス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	45	
18:00					18:00	
15					15	
30					30	
45					45	
19:00				キッズスイミング 18:30～19:30	19:00	
【イベント・有料スクール情報】 11:35～12:20 【イベント】POWER45 （定員40名）担当:森・西原 遂にこの日がやってきた。関東と関西の融合。どんな化学反応を起こすのか。Coming soon… 12:40～13:40 【イベント】FIGHT60 （定員49名）担当:森・西原 遂にこの日がやってきたパート2。織姫と彦星が相見えたとき、どんな化学反応を起こすのか。Coming soon… 13:20～14:20 【有料】ジャズダンススクール60 （定員49名）担当:金子 料金:税込1,580円 ※日曜日16:00～ジャズダンススクール60と同額のため、回数券でのご購入も可能です						

休館日

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。

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。

9月23日(火) [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

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

休館日

蘇我

Aスタジオ

Bスタジオ

ジム

プール

キッズプール

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

★お知らせ★

■ピックルボール体験会 12:45～13:45

【料金】無料 【定員】10名

【予約】9/9(火)10:00～ フロント・電話受付開始

太田

Aスタジオ

Bスタジオ

プール

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

★おすすめレッスンのお知らせ★

エアロ1.5 11:35～12:20 Bスタジオ 担当:丹羽 萌歌
エアロ1と2の間のクラスです。1に慣れてきた方におすすめのクラスです!

SALSATION 12:40～13:25 Bスタジオ 担当:ZINI
世界のさまざまなジャンルの音楽に合わせて体を動かす、楽しく機能的なダンスフィットネスプログラムです。
初めての方でも安心してご参加いただけます!

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。