

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

蒲田				川崎				宮崎台				宮前平																			
Aスタジオ		Bスタジオ		ジム		プール		Aスタジオ		Bスタジオ		C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◇ 9月16日より随時開始です。 ■イベントレッスン■ ・エアロ1.5 (11:05～ Bスタジオ) 担当:MIYUKICHI 定員:40名 いつもより少しだけ頑張りたい方へ! ・ダイエットアクア (12:45～ プール) 担当:MIYUKICHI 好評の第二弾! ・エアロマッスルテラックス45Ver. (13:00～ Aスタジオ) 担当:清水 亜希子 定員:50名 エアロビクスは強度高めで汗だく濃密20分、筋トレパートはみっちりマッスル鍛えて絞って20分、ラスト5分はすっきり爽快ストレッチタイムの45分ver. ■有料イベント■ ・やさしいバレエセンターレッスン30 (13:25～ Bスタジオ) 担当:古園 美果 いつもより少し長いセンターレッスンをお楽しみください! こね館お待ちしております。								■社交ダンス～基礎編～ 10:00～10:45 担当:嵐山 道 社交ダンスセミプロの嵐山が社交ダンスの楽しさを皆様にお届けします! 初めての方でも簡単な内容でお伝えします。 ■SPARTAN CIRCUIT30 12:10～12:40 担当:矢野 寛子・嵐山 道 定員:20名 スタジオ30分クラスでアイテムを使用しサーキットトレーニングで追い込みます! SPARTAN好き集まれ～! ■【有料】イシュタヨガスクール 14:00～15:00 担当:森田 昌治 定員:25名 料金:1,650円(税込) ※予約完了後、券売機またはフロントにてお支払いください。 いつもは夜にしかやらないレッスンを! ぜひこの機会にご参加ください。 ■【MOVE BODY】AQUA45 14:10～14:55 担当:松原 香・原田 尚枝 普段は短い45分! 2人の担当者が大にプールを盛り上げます! 残暑を吹き飛ばせ!								【イベント】SPARTAN CIRCUIT 定員:8名 普段より少し長い30分間のSPARTAN CIRCUIT! レースしながらに、一緒に楽しんで汗を流しましょう! <ご参加方法> 20分前よりジムストレッチエリア前にお並びください。 【ご案内】 超! スカッシュリレーマッチ のため、Cスタジオは終日ご利用いただけません。 ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。								■【有料】 膝を守る為の 膝周辺のトレーニング 担当:小倉 敬子 定員:10名 参加料金:2,200円(税込) ※WEB予約 ※4Fジムフリースペースで行います 膝が痛い方やお医者からふとももを 鍛えなさいと言われた方、どこをどう 鍛えればいいのか分からない方。 私自身も膝が悪いので現在私が行っている トレーニング等を説明します。 ※【MOVEBODY】FIGHT45 は バックナンバーを行います。							

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。

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

		二俣川						藤沢	
		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プールA	プールB		
09:00		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のレッスンです。 【アップグレード】…振付や音楽が更新されたプログラムです。							
15									
30									
45									
10:00									
15	骨盤リズム ダイエット30 9:55～10:25 奈良 夢	エアロ1 10:10～10:50 Limi				有料	予約	楽しく浮かんで ～浮かぶ名呼吸～ 9:50～10:20 南雲 和彦	
30	アップデート					4泳法入門 10:25～10:55 南雲 和彦			
45									
11:00	【MOVE BODY】 DANCE30 10:40～11:10 奈良 夢								
15									
30								初中級 スイムスクール 11:00～12:00 南雲 和彦	
45									
12:00	ステップ1 11:30～12:10 Limi	美姿勢 ワークアウト 11:30～12:15 奈良 夢				有料	予約		
15									
30									
45	【有料イベント】 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 12:30～13:30 めり MANAMI	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ60 12:30～13:30 Mayumi		健康エール20 12:30～12:50				アクア ダンス45 12:15～13:00 小川 万里	
13:00									
15						Punch'n Kick20 13:05～13:25		ウォーキング ダンス 13:10～13:40 小川 万里	
30	有料								
45									
14:00									
15	【MOVE BODY】 FIGHT45 ～バックナンバー スペシャル～ 14:00～14:45 富田 志歩	MAT PILATES45 14:00～14:45 Mayumi							
30								スイム トレーニング60 ～あおりスイム～ 14:15～15:15 増田 裕仁	
45									
15:00									
15	【MOVE BODY】 SHAPE30 15:05～15:35 富田 志歩								
30	アップデート								
45									
16:00		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	
15	ベリーダンス フィットネス 16:00～16:45 こいし みつこ								
30									
45									
17:00		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズバレエ キッズ 16:30～17:30					キッズスイミング 16:30～17:30	
15	ベリーダンス フィットネス60 ～バックナンバー おどります～ 17:00～18:00 こいし みつこ								
30									
45									
18:00	有料	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズバレエ 17:30～18:30					キッズスイミング 17:30～18:30	
15									
30									
45									
19:00			キッズバレエ 18:30～19:30					キッズスイミング 18:30～19:30	
		◆【【有料イベント】 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60】 めり インストラクター MANAMI インストラクター 3ヶ月頑張ってきた「Abracadabra」をWインストラクターでお届け！ウェアは赤・黒・白(以外でも大丈夫)で盛り上がりましょう！今日はガガを2人で盛り上げます！ガガ祭！ 【料金】2,200円(税込) 【定員】50名 【参加方法】予約システムでレッスンをご予約し、当日フロントにてチケット購入となります。購入レシートはインストラクターに入場時お渡しください。 ◆【ベリーダンスフィットネス60 ～バックナンバーおどります～】 こいし みつこ インストラクター 使用曲【Farfalla】 ティップネス発表会に使用の為、思い出したい方、この演目が好きな方、当時踊り込みが十分に出来なかった方、自分色で踊ることを楽しみたい方、忘れきってはいない だろうこの時期、忘れていても純粋に踊ることを共に楽しみましょう！ 【料金】2,420円(税込) 【定員】20名 【参加方法】フロントにてチケット購入後、整理券を受け取り、レッスン入場時にインストラクターにお渡しください。 ◆【スイムトレーニング60 ～あおりスイム～】 増田 裕仁 インストラクター 普段の練習に物足りない方向け！増田と一緒に泳いで後ろから帰ります！60分間一緒に楽しいトレーニングをしましょう！ ※このレッスンは4泳法泳げるかつ100m以上を連続で泳げる方向けとなりますのでご注意ください。							

休 館 日	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

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。