

9月22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

明大前			三軒茶屋				五反田								
Aスタジオ		Bスタジオ	プール	Aスタジオ		Bスタジオ	ジム①	プール	Aスタジオ		Bスタジオ	プール			
09:00									Arigatou Gotanda						
15									~~~~~ 36th Anniversary ~~~~~						
30															
45															
10:00															
15	[MOVE BODY] POWER30 10:00～10:30 加地 一章	【有料】 KICK OUT 75 ～シルバークラシックはリミットに挑戦!～ 10:15～11:30 ゆりっぺ	アクアミット +F 45 11:05～11:50 稲毛 友紀	エアロ1 10:00～10:40 前野 光治		シアターダンス 45 10:00～10:45 町永 一美				サーキット トレーニング!!! ～桃乃とちえみと動こう～ 10:00～11:00 桃乃 智心 滝口 智心		アロマヒーリング ストレッチ45 10:15～11:00 SAE			
30															
45															
11:00	[MOVE BODY] SHAPE30 10:50～11:20 加地 一章			エアロ2 11:00～11:50 前野 光治		シアターダンス スクール 11:00～11:45 町永 一美		スタートFit ～動けるカラダ～20 11:10～11:30		アクア ダンス45 11:00～11:45 越後 和美		[MOVE BODY] AQUA30 11:00～11:30 袁田 真理子			
15															
30															
45															
12:00	[MOVE BODY] FIGHT45 11:40～12:25 上田 航	HULA HULA 11:50～12:35 百瀬 容子	アクア ダンス30 12:00～12:30 稲毛 友紀									[MOVE BODY] FIGHT60 ～みんなで仲良く暴れましょ～ 11:15～12:15 齊藤 航 滝口 智心 桃乃 智心		美姿勢 ワークアウト 11:20～12:05 SAE	
15															
30															
45															
13:00	ヨガ45 12:45～13:30 知久 浩典	BASE WALK45 12:55～13:40 百瀬 容子	[MOVE BODY] AQUA30 12:50～13:20 加地 一章	B to B バランス45 12:15～13:00 吉村 敏子		【有料】 マルチ ステップ60 12:10～13:10 前野 光治						[MOVE BODY] FIGHT60 ～みんなで仲良く暴れましょ～ 11:15～12:15 齊藤 航 滝口 智心 桃乃 智心		[MOVE BODY] FIGHT60 ～みんなで仲良く暴れましょ～ 11:15～12:15 齊藤 航 滝口 智心 桃乃 智心	
15															
30															
45															
14:00	HATHA YOGA ティーブ プレス フロウ45 13:50～14:35 知久 浩典	[MOVE BODY] DANCE30 14:00～14:30 百瀬 容子										[MOVE BODY] FIGHT60 ～みんなで仲良く暴れましょ～ 11:15～12:15 齊藤 航 滝口 智心 桃乃 智心		[MOVE BODY] FIGHT60 ～みんなで仲良く暴れましょ～ 11:15～12:15 齊藤 航 滝口 智心 桃乃 智心	
15															
30															
45															
15:00	基礎DAN! 30 14:55～15:25 AYAKO	オリジナル ストレッチ30 14:50～15:20 広田 恵理子		BAILA BAILA45 13:20～14:05 きょーこ		[MOVE BODY] POWER30 13:30～14:00 松本 恭一						[MOVE BODY] FIGHT60 ～みんなで仲良く暴れましょ～ 11:15～12:15 齊藤 航 滝口 智心 桃乃 智心		[MOVE BODY] FIGHT60 ～みんなで仲良く暴れましょ～ 11:15～12:15 齊藤 航 滝口 智心 桃乃 智心	
15															
30															
45															
16:00		【有料】 コンテンポラリーダンス スクール90 15:35～17:05 広田 恵理子		BAILA BAILA45 13:20～14:05 きょーこ		[MOVE BODY] POWER30 13:30～14:00 松本 恭一						[MOVE BODY] FIGHT60 ～みんなで仲良く暴れましょ～ 11:15～12:15 齊藤 航 滝口 智心 桃乃 智心		[MOVE BODY] FIGHT60 ～みんなで仲良く暴れましょ～ 11:15～12:15 齊藤 航 滝口 智心 桃乃 智心	
15															
30															
45															
17:00	【有料イベント】 Meidai Night Fever! 15:45～17:00 AYAKO	ヴァンヤサ ヨガ60 17:25～18:25 小林 謙		BAILA BAILA45 13:20～14:05 きょーこ		[MOVE BODY] POWER30 13:30～14:00 松本 恭一						[MOVE BODY] FIGHT60 ～みんなで仲良く暴れましょ～ 11:15～12:15 齊藤 航 滝口 智心 桃乃 智心		[MOVE BODY] FIGHT60 ～みんなで仲良く暴れましょ～ 11:15～12:15 齊藤 航 滝口 智心 桃乃 智心	
15															
30															
45															
18:00	BAILA BAILA45 17:20～18:05 山崎 明美			BAILA BAILA45 13:20～14:05 きょーこ		[MOVE BODY] POWER30 13:30～14:00 松本 恭一						[MOVE BODY] FIGHT60 ～みんなで仲良く暴れましょ～ 11:15～12:15 齊藤 航 滝口 智心 桃乃 智心		[MOVE BODY] FIGHT60 ～みんなで仲良く暴れましょ～ 11:15～12:15 齊藤 航 滝口 智心 桃乃 智心	
15															
30															
45															
19:00	■10:15～11:30 【有料】 KICK OUT75 ～シルバークラシックはリミットに挑戦!～ 定員:40名 / 料金:1,650円(税込) 格闘技エクササイズ KICK OUT!!!! アップデートしたての内容を、75分間丁寧に進めていきます! 皆様のご参加をお待ちしております! ■15:45～17:00 【有料イベント】 Meidai Night Fever! 定員:40名 / 料金:2,200円(税込) 明大前のスタジオがCLUBに♪ DJ TIMEに踊った動きが最後は振付になります★ 初コラボA&Aの振付を DJ TAKA の選曲と共にフィーバーしましょ!! ヒャウイGOー! ★スペシャルポジション販売対象レッスン ・11:40～12:25 「MOVE BODY FIGHT45」 ※詳しくは館内POPをご確認ください。			～国民の休日おすすめレッスンのご案内～ ・12:10～ Bスタジオ 【有料】 マルチステップ60 担当:前野 光治 定員:24名 料金:1,650円 ステップ台を2台使用する、中級者向けのステップエクササイズレッスンです ・14:25～ Aスタジオ 【MOVE BODY】 FIGHT60 ～恭一・茉莉花のバックナンバー祭り～ 担当:松本 恭一・馬場 茉莉花 定員:60名 フレッシュコンビがバックナンバー満載でお届けする60分です♪ 一緒に暴汗をかいて、残暑もぶっとばしましょう! ◆スタジオ・スイム有料レッスンのご予約・お支払いについて◆ ご予約は 9月15日(火)より iTIPNESSレッスン予約サービスにて、レッスン終了時刻の10分後の時間からお取りいただけます。 お支払いは、ご予約時にWEB決済をしていただくか、9月7日(月)以降フロントにて予めWEBチケットをご購入ください。									●サーキットトレーニング!!! ～桃乃とちえみと動こう～ 担当:桃乃&滝口 智心 アクティブ女子2人が皆さんと一緒に楽しく厳しく? トレーニング! ●【有料】 【MOVE BODY】 FIGHT60 ～みんなで暴れましょ～ 担当:齊藤 航&桃乃&滝口 智心 同じ歳仲良し3人組によるFIGHT60です! 思いっきり動きたい方、FIGHTの世界観に浸りながらたっぷり汗をかきましょう! 【WEB決済】 ¥1,650 (税込) ●【MOVE BODY】 SHAPE60 ～ステップ台に愛を込めて～ 担当:袁田 真理子&齊藤 航 ステップ台をこよなく愛する2人がタッグを組んだ! POWER好きSHAPE好きは全員集合ー!! ●J-POPダンス 担当:森田 麻衣 Victory 6 1998年のヒットソングを楽しく踊りましょう♪		

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。

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

新百合ヶ丘				
Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	09:00
				15
				30
				45
				10:00
				15
太極拳60 10:10～11:10 于華				30
	免疫ケア体操 10:30～10:50	マグマヨーガ デトックス 10:30～11:30 小池 光世		45
				11:00
☐ 予約				15
		有料	☐ 予約	30
	有料 太極扇45 11:25～12:10 于華			45
ヨガ60 11:40～12:40 増田 美香	有料	☐ 予約		12:00
	骨盤リズム ダイエット30 12:20～12:50 高橋 幸子	フリー利用 12:00～13:00	初中級 スイムスクール 12:00～12:45 小笠原 裕代	15
	☐ アップデート			30
☐ 予約			有料	☐ 予約
		有料	☐ 予約	45
				13:00
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:05～13:50 MANAMI	カラダほぐす YOGA45 13:05～13:50 高橋 幸子	マグマヨーガ デトックス 13:20～14:20 竹花 佐智子	レベルアップ 4種目 12:50～13:50 小笠原 裕代	15
				30
	☐ 予約		有料	☐ 予約
				45
				14:00
		有料	☐ 予約	15
HULA HULA 14:15～15:00 高橋 幸子	エアロ1 14:05～14:45 清永 亜希子		種目別 スイムスクール 14:00～15:00 田仲 啓子	30
				45
	☐ 予約		有料	☐ 予約
		マグマヨーガ リラックス 14:40～15:40 竹花 佐智子		15:00
				15
				30
[MOVE BODY] FIGHT45 15:15～16:00 松本 愛理紗	エアロ2 15:00～15:50 清永 亜希子	有料	☐ 予約	45
				16:00
☐ 予約				15
		【男女兼用】 【HOTLUX】 機能改善 エクササイズ 16:00～17:00 増井 久美子		30
				45
			有料	☐ 予約
				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。 ☒ 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。				
●UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 火曜の新百合ヶ丘もUMWDで盛り上がりります！ 当日は色分けチームで踊ります！ 白または黒のTシャツを着用して、一緒にUMWDを楽しみましょう！ ※その他の色でもご参加いただけます。 ※チーム分けは担当インストラクターの案内に従ってください。				

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。