

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

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	ジム芝生	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	アリーナスタジオ (Aスタジオ)	スタジオ (Bスタジオ)	ジム	プール								
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。 NEW …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 W …インストラクター2名で皆様をサポートします。 【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。 アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。 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。															15							
30																30							
45																45							
10:00																							
15	体が喜ぶ ピラティス45 9:55～10:40 MIYUKICHI	ヨガ60 9:50～10:50 高麗 由紀子			HULA HULA 10:00～10:45 ハルナ	エアロ2 10:00～10:50 長谷川 昌美			太極拳45 10:00～10:45 青木 諒子	健康エール 45 10:05～10:50 藤川 恵梨	KIDSスイミング 短期教室 10:00～11:00	【MOVE BODY】 POWER45 10:00～10:45 斎藤 勇介	ヨガ45 10:00～10:45 小倉 敬子										
30																							
45																							
11:00																							
15	【MOVE BODY】 POWER45 10:55～11:40 佐久間 達	エアロ1.4 11:05～11:45 MIYUKICHI	マシン ～上半身～ 11:00～11:20 マシン ～下半身～ 11:20～11:40		【有料】 オリジナル ステップ60 ～携帯バージョン～ 11:05～12:05 長谷川 昌美	アロハヒーリング ストレッチ45 11:10～11:55 ハルナ		ベビースイミング 45 11:00～11:45			KIDSスイミング 短期教室 11:15～12:15	【MOVE BODY】 FIGHT60 バックナンバーMIX 11:00～12:00 栗 勇作	【MOVE BODY】 CONDITION45 11:00～11:45 小倉 敬子										
30																							
45																							
12:00																							
15	【ダブル】 【MOVE BODY】 FIGHT60 11:55～12:55 佐久間 達 鶴岡 秀治	やさしい バレエ 12:05～12:50 古園 実美		お嬢シエイプ15 12:45～13:00	【イベント】 ダイエット アクア 12:45～13:30 MIYUKICHI			UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 12:30～13:30 小川 ゆり	Strong Hip 12:30～13:30 大久保 宗之介	KIDSスイミング 短期教室 12:15～13:15	エアロ1& シェイプ45 12:15～13:00 龍野 晴香	オリジナル ストレッチ45 12:05～12:50 小倉 敬子											
30																							
45																							
13:00																							
15	BASE WALK45 13:10～13:55 佐久間 達	やさしいバレエ センターレッスン15 13:00～13:15 日替り変更	スタートFit ～カラダリセット～20 13:25～13:45		【MOVE BODY】 AQUA30 13:40～14:10 鶴岡 秀治	ノンストップ BAILA BAILA60 13:30～14:30 こいしみつこ		【MOVE BODY】 FIGHT45 13:05～13:50 Fujiko			KIDSスイミング 短期教室 12:15～13:15	HULA HULA 13:20～14:05 龍野 晴香	【有料】 膝を守る為の 下半身 トレーニング60 13:05～14:05 小倉 敬子										
30																							
45																							
14:00																							
15	【有料】 【特別イベント】 UMWD60 ～フォーマーショ ンレッスン～ 14:10～15:10 めり	アロハヒーリング ストレッチ45 14:10～14:55 佐久間 達			ダンス 振付クラス ～初級編～ 14:10～14:55 城戸 舞花			マーシャル45 13:55～14:40 大久保 宗之介	【イベント】 HIP HOP 60 13:50～14:50 小川 ゆり	KIDSチアダンス キッズ 15:30～16:15	キッズスイミング 15:30～16:30	【有料】 スクール45 (センターレッスン) 14:40～15:25 ハ木 真梨子	HULA HULA 有料クラス30 14:15～14:45 龍野 晴香	アクアダンス スペシャル 14:30～15:15 小倉 敬子									
30																							
45																							
15:00																							
15	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:25～16:25	DDD STYLE HIPHOP 15:25～16:10 めり			キッズスイミング ジュニアスイマー-I 16:30～17:30	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	キッズ空手 16:30～17:30	キッズチアダンス ジュニアI 16:30～17:30	キッズスイミング 16:30～17:30	【有料】バレエ スクール45 (センターレッスン) 14:40～15:25 ハ木 真梨子	カラダしほる YOGA45 15:00～15:45 龍野 晴香	スタジ オ開放 ビッカル ボール 16:15～18:15									
30																							
45																							
17:00																							
15	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 ジュニアスイマー-I 16:30～17:30			キッズスイミング ジュニアスイマー-II 17:35～18:35	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	キッズ空手 90 17:30～19:00	キッズチアダンス ジュニアII60 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30	アリーナ開放 パドミントン 16:30～18:30	【MOVE BODY】 FIGHT60 バックナンバーMIX 担当:栗 歴代ナンバーをミックスした特別レッスンで、 思い切り動いて爽快に汗を流しましょう!										
30																							
45																							
18:00																							
15	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:35～18:35	キッズスイミング ジュニアスイマー-II 17:35～18:35			キッズスイミング ジュニアスイマー-II 17:35～18:35	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	キッズ空手 90 17:30～19:00	キッズチアダンス ジュニアII60 17:30～18:30	キッズスイミング 17:30～18:30	アリーナ開放 パドミントン 16:30～18:30	【MOVE BODY】 FIGHT60 バックナンバーMIX 担当:栗 歴代ナンバーをミックスした特別レッスンで、 思い切り動いて爽快に汗を流しましょう!										
30																							
45																							
19:00	◆レッスン予約◆ 9月15日(火)より随時開始です。 ■イベントレッスン■ ・体が喜ぶピラティス (09:55～ Aスタジオ) 担当:MIYUKICHI 定員:50名 楽しい運動ではなく、体に意識を持って動いた後は、体が軽くなり、いい姿勢で不定転折の改善が期待できます。 とりわけ初心者にもオススメです! ・エアロ1.4 (11:05～ Bスタジオ) 担当:MIYUKICHI 定員:40名 エアロ中級…より、ほんのちよつとだけ、易し目のクラス。 初級から、習熟された方はい方は、ご気軽ににご参加下さい。 ・ダイエットアクア (12:45～ プール) アクアダンスを通して、ダイエットしたい体の部分を動かしてシェイプアップ効果が期待出来ます。 ・【有料】【特別レッスン】 UMWD60～フォーマーセッションレッスン～ (14:10～ Aスタジオ) 定員:20名 料金:2,200円 今月終了の現行企画で、今日だけの特別なフォーマーセッションをつけた特別レッスンです。 普段の踊り込みとは一味違う思い出の一曲にしましょう! 衣装は黒系のコーディネイトをお願いします♪ ※位置指定はありません。当日、予約順にお名前を呼ばせていただきます。															19:00							
■【有料】オリジナルステップ60 ～横置きバージョン～ 11:05～12:05 担当:長谷川 昌美 定員:42名 料金:1,100円(税込) ※予約完了後、フロントにてお支払いください。 ステップ2レベル。ステップ好きには楽しめる内容です! ■ダンス振付クラス ～初級編～ 14:10～14:55 担当:城戸 舞花 定員:40名 曲と振りは当日のお楽しみ～!																19:00							
■Strong Hip 担当:大久保 宗之介 価格:2,200円(税込) 定員:35名 2014年に担当、大久保氏が考案したプログラムです。 お尻を集中的にトレーニングするバートや心肺機能を高めるバートで構成された、どなたでも参加できるプログラムです。 専用のヒップトレーニングがバートを使い、股関節の可動域向上や骨盤周囲も効果、特に臀部(お尻)に特化したトレーニングを一緒にに行いましょう! ■マーシャル45 担当:大久保 宗之介 定員:65名 マーシャルのコンビネーションを作例し、繰り返し動作を行います。 本格的なマーシャルを体験しましょう! 皆さまのご参加お待ちしております! ★スペシャルポジション販売対象クラス 価格:550円(税込) UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 担当:小川 ゆり ～目前前方中央5段をスペシャルポジションとして、販売いたします。 ※詳しくは店内掲示をご確認ください。																19:00							

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

		鴨居		横浜		鶴見				
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	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	エアロ1	太極拳入門				BASE WALK45	カラダほぐす YOGA45		15	
30	10:00～10:40 松木 君代	9:50～10:50 広瀬 純子				10:00～10:45 浜口 奈月	10:05～10:50 斉藤 朋子		30	
45	予約	予約	ウォーク&ジョグ30			予約	予約		45	
11:00			10:30～11:00 齋田 尚子						11:00	
15									15	
30	ヨガ60	【MOVE BODY】POWER45				MAT PILATES45	エアロ1	スイミングサークル60	30	
45	11:00～12:00 松木 君代	11:05～11:50 外山 元気 齋藤 奈央	【イベント】アクアサーキット第二弾!!			11:05～11:50 浜口 奈月	11:05～11:45 斉藤 朋子	10:40～11:40	45	
12:00	予約	W 予約	11:15～12:00 齋田 尚子						12:00	
15									15	
30	Ageless Martial20	カラダほぐす YOGA45	平泳ぎ30			【MOVE BODY】DANCE45	骨盤リズムダイエット30	【MOVE BODY】AQUA30	30	
45	12:15～12:35 西宮 美沙	12:10～12:55 Junko	12:15～12:45 林 里美			12:05～12:50 潮見 裕子	12:05～12:35 斉藤 朋子	12:00～12:30 森 恵里佳	45	
13:00		予約				予約	アップデート	アップデート	13:00	
15	【イベント】夏の滝汗 MOVEBODY FIGHT60		【有料】ワンポイントスイムスクール						15	
30	～夏はまだ終わらない～		45			【MOVE BODY】POWER30	ZUMBA		30	
45	12:50～13:50 和知 信太郎 齋藤 奈央	MAT PILATES45	12:50～13:35 林 里美	有料		13:10～13:40 森 恵里佳	13:05～13:50 潮見 裕子		45	
14:00	W 予約	予約				予約	予約		14:00	
15									15	
30	ノンストップ BAILA BAILA60	アロマヒーリング ストレッチ45				【スペシャルポジション】【MOVE BODY】FIGHT45	【無料】ビックルボール体験会		30	
45	14:05～15:05 Junko	14:10～14:55 浜口 奈月				～バックナンパーMIX～	14:05～15:05		45	
15:00	予約	予約				予約			15:00	
15									15	
30						【有料】オリジナルマーシャル45			30	
45	キッズ 体育のミカタ	キッズチアダンス	キッズスイミング			15:00～15:45 森 恵里佳	キッズ 体育のミカタ	キッズスイミング	45	
16:00	キッズ 15:15～16:15	キッズ 15:15～16:15	15:15～16:15			予約	キッズ 15:30～16:30	15:30～16:30	16:00	
15									15	
30									30	
45	キッズ 体育のミカタ	キッズチアダンス	キッズスイミング			キッズダンス K-POP	キッズ 体育のミカタ	キッズスイミング	45	
17:00	ジュニアⅠ	ジュニア	16:20～17:20			ダンス	ジュニアⅠ	16:30～17:30	17:00	
15	16:15～17:15	16:15～17:15				16:30～17:30	16:30～17:30		15	
30									30	
45	キッズ 体育のミカタ	キッズチアダンス	キッズスイミング			キッズダンス K-POP	キッズ 体育のミカタ	キッズスイミング	45	
18:00	ジュニアⅡ	ジュニアⅡ	17:25～18:25			ダンス	ジュニアⅡ	17:30～18:30	18:00	
15	17:20～18:20	17:15～18:15				17:30～18:30	17:30～18:30		15	
30									30	
45									45	
19:00		キッズチアダンス	キッズスイミング						19:00	
		90	18:30～19:30					キッズスイミング		
		18:15～19:45						18:50～19:50		
◆【イベント】アクアサーキット第二弾!! 担当: 齋田 尚子 アイテムを使用したアクアサーキット! 筋コン&有酸素を組み合わせたスペシャルイベントです。是非ご参加ください。 ◆【イベント】夏の滝汗MOVEBODY FIGHT60 ～夏はまだ終わらない～ 担当: 和知 信太郎/齋藤 奈央 上旬×部下コンビで参戦! バックナンパーも繰り交えて、いつもとはひと味違うMOVE BODY FIGHTをお届けします! 一緒に最高の汗をかきましょう! ◆【イベント】ワンポイントスイムスクール 担当: 林 里美 祝日限定金額!! 4泳法から1種目お選びください。 泳法を見て改善ポイントをお伝えします! 料金: 1,100円 予約方法: フロントにて申込 ■【スペシャルポジション】 【MOVE BODY】FIGHT45 ～バックナンパーMIX～ スペシャルポジションインストラクターに近いポジションを有料(550円税込)で受けれるシステムです。 いつもよりも特別なポジションでレッスンを体験! ※スペシャルポジション以外は無料でレッスンをご参加いただけます。 ※スペシャルポジションについての詳細はスタッフまでお問い合わせください。 ■【無料】ビックルボール体験会 アメリカ発祥のラケットスポーツです。初めての方からどなたでも大歓迎! 是非お楽しみください。 レンタルも無料で貸出しています。 定員 8名 ※WEB予約制 《有料レッスンのご案内》 【有料】オリジナルマーシャル45 いつも火曜日に行っている空手のコンビネーションを実施します。最後は攻めと守りの動きで攻防を楽しみましょう! 全額 880円(税込) 定員 45名 レッスン当日、フロントでお支払いください。										

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。

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

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											
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。 アプデ …振付や音楽が更新されたプログラムです。			
30											
45											
10:00											
15		健康エール 30 10:00～10:30 小西 満利奈						楽しく浮かんで ～浮かぶ呼吸～ 9:50～10:20 南雲 和彦			
30		予約						4泳法入門 10:25～10:55 南雲 和彦			
45		予約		Ageless Mobil15 10:45～11:00							
11:00											
15											
30		マーシャル60 11:10～12:10 西宮 大輔		HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:20～12:05 Mayumi		上半身シェイプ20 11:30～11:50		初中級 スイムスクール 11:00～12:00 南雲 和彦			
45		予約		予約				有料 予約			
12:00											
15						お腹シェイプ20 12:00～12:20					
30								アクア ダンス45 12:15～13:00 小川 万里			
45		MAT PILATES45 12:30～13:15 Mayumi		【MOVE BODY】 SHAPE30 12:25～12:55 白瀬 真梨							
13:00		アップデート		予約							
15		予約		Ageless Martial20 13:05～13:25				ウォーキング ダンス 13:10～13:40 小川 万里			
30											
45											
14:00		【MOVE BODY】 FIGHT45 13:35～14:20 大崎 冬三香									
15		予約									
30											
45											
15:00		BAILA BAILA45 14:35～15:20 ハルナ									
15		予約									
30											
45											
16:00		カラダほぐす YOGA45 15:40～16:25 ハルナ		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		予約									
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											
30		ビッコルボール 施設貸出 17:00～18:00									
45											
18:00		有料		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 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	
【オリジナルコンディショニング45】 10:05～10:50 担当: 西宮インストラクター 姿勢を支えるための筋肉を鍛えたり、ほぐしたりするクラスです。初めての方も安心してご参加できます。 【マーシャル60】 11:10～12:10 担当: 西宮インストラクター キックやパンチを繰り返して、全身運動をするクラスです。汗をたくさんかきたい方! 大歓迎です!											

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	

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。