

5月3日(金) [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	プール	
09:00							09:00
15	<input type="checkbox"/> どなたでも参加いただけます。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。						15
30	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。 WORLD DANCE …店舗オリジナルのレッスンです。 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。 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。						30
45							45
10:00							10:00
15	ステップ1.5 9:50~10:35 高田 巖	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 9:55~10:55 下郡山 育江					15
30	予約	予約					30
45							45
11:00							11:00
15	【有料】TAKADA STYLE JPOP AERO ~ヴィーナス~ 10:50~11:50 高田 巖						15
30	有料 予約						30
45		ヨガ60 11:10~12:10 松成 広子					45
12:00		予約					12:00
15							15
30	エアロ1 12:10~12:50 戸原 千波		アクアダンス30 12:15~12:45 高田 巖	ZUMBA (50分) 12:00~12:50 有里 巳	B to B 極上 美ボテイメイクスクール 12:10~12:55 浜田 亜希		15
45	予約			有料 予約	有料 予約		30
13:00							13:00
15							15
30	アロマヒーリングストレッチ45 13:10~13:55 戸原 千波		【有料】初級2泳法 ~クロール・背泳ぎ~ 12:50~13:35 高田 巖				30
45	予約		有料				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
10:50~ 【有料】TAKADA STYLE JPOP AERO ~ヴィーナス~ (料金880円 40名) 14:20~ 【MOVE BODY】FIGHT60 ~spurt max~ ⇒いつもの45分じゃ物足りない! 60分ボリュームクラス。 15:45~ YURATORE ~バーニングコア~ ⇒コアをメインに全身を引き締めたい方にオススメです。							
【有料イベント】ステップ2+ 定員:45名 料金:¥1,100(税込) 担当:長谷川 昌美 ※スタジオWEB予約対象クラスです。 当日フロントにて料金のお支払いをお願いいたします。 ステップ2にアレンジを加えてステップコリオを楽しむ中上級者向けクラスです。 沢山動いて汗をかきましょう! 【イベント】エアロ1.5 定員:60名 担当:盛園 尚美 ※スタジオWEB予約対象クラスです。 エアロ1より少しだけ難易度と強度を上げたレッスンです。 エアロ初心者の方も大歓迎です。 一緒に楽しみましょう!							

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。

5月3日(金) [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

	六本木			東新宿	国領				駒沢大学			
	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	プール	Aスタジオ	Bスタジオ		
09:00				休 館 日							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	
15											15	
30											30	

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て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。
…予約が必要なクラスです。
…整理券をお取り致します。お一人様一枚とさせていただきます。
…インストラクター2名で皆様をサポートします。
…店舗オリジナルのレッスンです。
…振付や音楽が更新されたプログラムです。

◆有料クラス参加方法
 有料クラスもWEBよりご予約をお願いいたします。当日来館されましたらレッスン前までにフロントもしくは券売機にてお支払いをお願いいたします。

【有料】ベリーダンススキルアップスクール60
 1,650円(税込) 定員20名
【有料】バレエポワント初級45
 料金¥1,320円(税込) 定員18名
 ※ポワントのみの参加は怪我のリスクが高いため、やさしいバレエ45とあわせてご参加ください。

【イベント】オリジナルダンスエアロ60
 エアロピクスとダンスの要素を組み合わせたオリジナルプログラムです!
 是非ご参加お待ちしております!

■【有料】スクール太極剣60~42式~
 時間:10:00~11:00 定員:14名 料金:1,540円(税込)
■バレエ体操
 時間:11:00~11:45 定員:25名 対象:バレエ未経験者
 バレエの基本を使って綺麗な姿勢としなやかな身体を目指すクラスです。靴下からかき履での参加をお願いします。
 ※バレエクラスではありません。

■バタ足・クロール入門
 水泳を全くやったことのない方から、クロールで25m泳げない方が参加できるクラスです。浮き方、バタ足、クロールの手の回し方など、初心者向けの内容になっています。

■3泳法の基礎
 25m泳げる方から参加できるクラスです。
 クロール、背泳ぎ、平泳ぎの基礎や自己流で泳いでいる方は癖の修正などを行います。

グレー色の枠はVIRTUALレッスンとなります。

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「TIPNESS」へアクセスしてご確認ください。

5月3日(金) [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

喜多見		新百合ヶ丘					
		Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA		
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	休館日					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		

新百合ヶ丘

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA
<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。 NEW …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 <input type="checkbox"/> 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"/> 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。 <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"/> オリジナル…店舗オリジナルのレッスンです。 <input type="checkbox"/> アップデート…振付や音楽が更新されたプログラムです。			

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						

■スタジオ

- ・ジャズスクール75 定員:30名 WEB予約1,650円 1週間前クラス終了10分後申込開始
- ・アロマヒーリングストレッチ 森の香りの中で気持ちよくストレッチしましょう(ヒノキ・サイプレス・ユーカリなどのオリジナルブレンド)
- ・SAEトレ 宮崎インストラクターオリジナルの「筋カトレーニングクラス」です。どなたでもご参加頂けます。

■プール

- ・GoProレッスン 定員:10名 2,200円(税込)
- ・目指せ2kmスイム 定員:10名 1,980円(税込) 1週間前レッスン終了10分後フロント入金

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。