

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

		綾瀬				新小岩								
		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	プール					
09:00											09:00			
15	<input type="checkbox"/>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>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。</p> <p>該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</p> </div> <div> <p>NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p>[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。</p> <p>[予約]…予約が必要なクラスです。</p> <p>[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。</p> </div> <div> <p>W…インストラクター2名で皆様をサポートします。</p> <p>[オリジナル]…店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p>[アップデート]…振付や音楽が更新されたプログラムです。</p> </div> </div>										15		
30	<input type="checkbox"/>											30		
45	<input type="checkbox"/>											45		
10:00											10:00			
15		健康エール 30 10:00~10:30 高橋 優也			アクアワーク20 10:00~10:20	エアロ1 10:00~10:40 金親 佐知子	[MOVE BODY] CONDITION45 10:00~10:45 長谷川 昌美				15			
30		[イベント] エアロ1.5 10:00~10:50 佐藤 恭子	かんたんストレッチ15 10:15~10:30								30			
45			スタートFit ~おなが引き締め~15 10:35~10:50								45			
11:00											11:00			
15		[イベント] 高橋塾 ~Ver. II~ 10:50~11:35 高橋 優也			ベビースイミング ベビー45 10:45~11:30	カラダほぐす YOGA45 11:00~11:45 金親 佐知子	ステップ2 11:00~11:50 長谷川 昌美	TRX フローストレッチ 11:00~11:20			15			
30											30			
45											45			
12:00											12:00			
15											15			
30		[イベント] 高橋塾 11:55~12:55 高橋 優也				中級 エアロ60 12:05~13:05 金親 佐知子	ヨガ60 12:10~13:10 泉 清香	TRX オールワークアウト 11:25~11:45			30			
45											45			
13:00											13:00			
15											15			
30		[MOVE BODY] DANCE30 13:20~13:50 AKI	美姿勢 ワークアウト 13:10~13:55 高松 舞		スイミング ~撮影&フィードバック~ 12:45~13:45 菊池 未紗						30			
45											45			
14:00											14:00			
15											15			
30		BAILA BAILA45 14:05~14:50 AKI	FAST WALK45 14:10~14:55 隅田 佐知子		ワンポイント アドバイス 14:00~15:00 嵯峨 基	[イベント] 第二弾! 佳代子と裕美の スペシャルレッスン Part 2♪ 13:20~14:05 原田 佳代子 近藤 裕美	BAILA BAILA45 13:30~14:15 山崎 明美				15			
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			
		<p>【イベント/有料スクール情報】 12:45~13:45 【有料】スイミング～撮影&フィードバック～ (6名) 担当:菊池 未紗 料金:1,100円(税込) ※レッスン開始1週間前(4月26日)10:00よりフロントにて予約承ります。 お客様のスマホやタブレットを使用し、動画撮影と説明を行います。 動画はお持ち帰りいただけますので、思い出作りとしてもいかがですか? 14:00~15:00 【有料】ワンポイントアドバイス (8名) 担当:嵯峨 基 料金:2,200円(税込)</p>												
		<p>佳代子と裕美のスペシャルレッスン Part 2♪ 前回大好評いただきましたイベントレッスンの第二弾です。 今回も昔懐かしの曲にノリながら、 皆さんで楽しくエクササイズしましょう!</p>												

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

	瑞江				船橋					南行徳					
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	KIDSスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ガレージ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プールA	プールB		
09:00														09:00	
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><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。</p> <p><input type="checkbox"/> 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>NEW …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p>[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。</p> <p>[予約] …予約が必要なクラスです。</p> <p>[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。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>W …インストラクター2名で皆様をサポートします。</p> <p>オリジナル …店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p>アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。</p> </div> </div>													15	
30														30	
45														45	
10:00														10:00	
15														15	
30														30	
45	エアロ1 10:20~11:00 櫻井 佳子	スタートFite ~おながりきり〜20 10:35~10:55 熊野望未	クロール30 10:30~11:00		エアロ1 10:15~10:55 櫻井 典子	ジャズ ダンス60 10:00~11:00 鉄川 恵美				キッズスイミング 10:00~11:00	【有料】 ZUMBA60 10:00~11:00 小林 亮子 小出 美樹	エアロ1 10:15~10:55 飯山 大輔		15	
11:00														11:00	
15														15	
30														30	
45	カラダほぐす YOGA45 11:20~12:05 櫻井 佳子	HULA HULA 11:15~12:00 井上 恵	会員制 スイムスクール45 11:15~12:00			【MOVE BODY】 DANCE30 11:15~11:45 堀江 愛理沙	ヒーリング ストレッチ30 11:15~11:45 櫻井 典子		卓球 専用予約枠 11:30~11:50	ベビースイミング 45 11:00~11:45	エアロ2 11:20~12:10 飯山 大輔	HATHA YOGA ティープ フレス フロウ45 11:15~12:00 日向野 有紗		30	
12:00														12:00	
15														15	
30														30	
45	【MOVE BODY】 POWER FRESH! 12:25~13:10 鳴海 駿 熊野望未	【MOVE BODY】 DANCE45 12:20~13:05 井上 恵	【NEW】 アクア ダンス30 12:15~12:45 井手 直樹	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス60 12:00~13:00 上野 楓	【MOVE BODY】 POWER45 12:05~12:50 田端 寿美礼	カラダほぐす YOGA30 12:10~12:40 堀江 愛理沙	ジャズ スクール90 11:15~12:45 鉄川 恵美		卓球 専用予約枠 11:50~12:10	スイム500 12:00~12:30 奥戸 美希子		【整理券】 FUN SWIM 12:35~13:05 奥戸 美希子	【MOVE BODY】 DANCE30 12:25~12:55 日向野 有紗	45	
13:00														13:00	
15														15	
30														30	
45	【MOVE BODY】 FIGHT30 13:30~14:00 富持 洋希	スタートFite ~ストレッチ〜 13:25~13:45 本間 眞典	【NEW】 アクア マージナル30 12:55~13:25 井手 直樹		【MOVE BODY】 CONDITION45 13:10~13:55 松沼 由紀	ステップ1,3 13:00~13:50 堀江 愛理沙	バレエ スクール (基礎)60 13:00~14:00 谷口 裕子		卓球 専用予約枠 12:30~12:50	【整理券】 FUN SWIM 12:35~13:05 奥戸 美希子		【MOVE BODY】 SHAPE45 13:20~13:50 平野 広博	【MOVE BODY】 DANCE30 12:25~12:55 日向野 有紗	45	
14:00														14:00	
15														15	
30														30	
45														45	
15:00														15:00	
15														15	
30														30	
45														45	
16:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	エアロ2 15:10~16:00 金親 佐知子	キッズスイミング 15:30~16:30	花まる学習会 15:15~16:15	【MOVE BODY】 DANCE45 14:15~15:00 田端 寿美礼	バレエ75 14:15~15:30 谷口 裕子			卓球 専用予約枠 14:10~14:30	DAISUKE Training Club 14:10~15:00 DAISUKE		【MOVE BODY】 FIGHT30 14:15~14:45 武藤 将徳	ウオーク& ジョグ30 13:45~14:15 小出 美樹	マスターズ 練習コース 13:45~14:15	14:00
15														15	
30														30	
45														45	
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30	キッズ空手 ジュニアI 16:30~17:30	キッズスイミング 16:30~17:30	花まる学習会 90 16:15~17:45	ダイナミック エアロ 15:25~16:25 DAISUKE	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:45~16:45	キッズ ストリートダンス キッズ 15:45~16:45		卓球 専用予約枠 14:30~14:50						17:00
15														15	
30														30	
45														45	
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30	キッズ空手 ジュニアII 17:30~18:30	キッズスイミング 17:30~18:30	花まる学習会 90 17:45~19:15	ステップ2 16:45~17:35 DAISUKE	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:45~17:45	キッズ ストリートダンス ジュニアI 16:45~17:45		卓球 専用予約枠 14:50~15:10						18:00
15														15	
30														30	
45														45	
19:00														19:00	
15														15	
30														30	
45														45	
20:00														20:00	
	<p>◆【MOVE BODY】POWER FRESH! 担当:鳥羽 望未・鳴海 駿 料金:無料 定員:45名 MBPデビューのフレッシュな2人が担当します! お見逃しなく!!! 4/26(金)~ITIPNESS予約サービスから予約。</p> <p>◆【有料】UMWD有料60 担当:上野 楓 料金:2,200円(税込) 定員:15名 2ブロック目を猛練習します! 早くていいいけない!.. という方は上野にお任せください!! ゆつくり丁寧に60分たっぷり使ってレッスンします。</p>				<p>■ジャズダンススクール90 定員/20名 料金/¥2,200(税込)</p> <p>■バレエ75 定員/24名 料金/¥1,980(税込)</p> <p>■ダイナミックエアロ ダイナミックな動き目付、ハイインパクトな構成です。たくさん汗をかきましょう。 中級程度の内容です。</p> <p>■DAISUKE Training Club 定員/15名 料金/¥500(税込) 脂肪燃焼、引き締め、筋力UP、運動能力向上を目的としています。 初めての方でもwelcomeです。体力ゼロでもここがスタート。一緒に頑張りましょう!</p>					<p>《イベントレッスン情報》 ■【有料】ZUMBA60 10:00-11:00 料金:550円(税込) 担当:小林 亮子 & 小出 美樹</p>					

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

09:00	木場					蘇我				太田			09:00
	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	キッズプール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
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

☆有料レッスンのご案内☆

- ・太極拳 ～陳式太極拳～
Bスタジオ 11:25～11:55 担当:于華 料金:1,100円(税込)
- ・マルチステップ60
Aスタジオ 13:15～14:15 担当:森山 誠子 料金:1,500円(税込)
- ・バレエセンタースクール
Aスタジオ 15:30～16:30 担当:ゆか 料金:2,000円(税込)

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。