

# 2月24日(月) [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										
08:30											08:30									
45	<b>レッスン参加中の予約行為はご遠慮ください。</b> <b>ご協力のほどよろしくお願いいたします。</b>										45									
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									
11:00~	<b>【有料】パレエスクール75</b> (定員24名 料金2,200円) ※WEB予約クレジット決済となります。クレジットお持ちでない方はフロントにてチケットをご購入いただきWEBでご予約ください。			<b>振替休日はDANCEイベント&amp;大人気ピクセルボール体験会開催!!!</b> <b>【ピクセルボール体験会】</b> ・13:20~ 定員:8名 予約:フロントにて予約 どなたでもご参加いただけるスポーツです。 体力に自信がなくてもOK!一緒に楽しく汗を流しましょう! <b>【有料イベント】</b> ・14:35~ <b>【MOVE BODY】DANCE60 ~ERINA&amp;夢~</b> 担当:ERINA・奈良夢 定員:45名 料金:550(税込) 三軒茶屋店最強タッグとLet's dancing! ※こちらのレッスンはWEBチケット制ではございません。お支払につきましては、予約が確定したお客さまよりフロントにてご購入いただけます。 ※ご購入の際には予約完了画面をご提示ください。購入した際の半券が入場時に必要となりますので当日必ずご持参ください。 ※その他スタジオ有料レッスンにつきましてはWEBチケット制となりますので、ご購入・予約まで必要となります。				キッズスイミング 8:30~9:30												
15:10~	<b>【MOVE BODY】FIGHT60 ~ULTRA HARD~</b> ⇒ 現行ver.1.4にバックナンバーを混ぜたスペシャル60分!!																			
16:45~	<b>【有料】ピクセルボール体験会</b> ⇒ 近年国内でも注目されているテニス/卓球/バドミントンの要素を併せ持った人気スポーツ! 1番の魅力は初心者でもルールを覚えられる手軽さ、緩すぎず激しすぎずのちょうど良い運動量で安全に楽しんでいただけることです。 ■事前予約制:フロントにて入金、ご予約ください。 ※WEBからのご予約は出来ませんのでご注意ください。 ※1/17~予約開始 (定員10名 最小催行人数4名 料金1,100円)																			

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。

# 2月24日(月) [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	六本木			東新宿			国領	駒沢大学		09:00	
	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		Aスタジオ	Bスタジオ		
15	<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。						グレー色の枠はVIRTUALレッスンとなります。		15		
30	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。 [履修券]・・・履修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。						W・・・インストラクター2名で皆様をサポートします。 [ワイドアクト]・・・店舗オリジナルレッスンのレッスンです。 [クアータ]・・・振付や音楽が更新されたプログラムです。		30		
45									45		
10:00									10:00		
15	エアロ1 10:00~10:40 小東 勇太 [予約]	[イベント] 目覚めのヨガ30 10:10~10:40 taichi [予約]		[MOVE BODY] POWER60 10:00~11:00 齋藤 航 [予約]	ヨガ75 10:00~11:15 阪本のりこ [予約]			カラダほぐす YOGA45 10:00~10:45 長嶋 なな美 [予約]	BODYPUMP 10:15~10:45	15	
30										30	
45										45	
11:00									11:00		
15	[イベント] body make training30 11:00~11:30 taichi [予約]			[有料] Erika&Wa_Kun マンジャル ～目指せTIPのアイドル編～ 11:20~12:20 森 恵里佳 齋藤 航 [予約]	BAILA BAILA45 11:35~12:20 遠藤 かおり [予約]		マスターズ トレーニング90 11:00~12:30 大崎 拓朗	FAST WALK30 11:05~11:35 岡田 京 [予約]	【セミナー】 痩せるための新常識 ～間違った動きしていませんか?～ 11:00~11:45	15	
30										30	
45										45	
12:00									12:00		
15	[MOVE BODY] DANCE45 11:45~12:30 taichi [予約]							[MOVE BODY] POWER45 12:00~12:45 岡田 京 [予約]	LES MILLS CORE 12:00~12:30	15	
30										30	
45										45	
13:00									13:00		
15	[イベント] サンバ60 12:45~13:45 KIMI [予約]	MAT PILATES45 13:00~13:45 大嶋 絵里 NEW [予約]		エアロ1.5 12:40~13:30 森 恵里佳 [予約]	HATHA YOGA ディープ フレス フロウ45 12:40~13:25 高橋 彩 [予約]			アップデート	BODYBALANCE 12:45~13:15	15	
30										30	
45										45	
14:00									14:00		
15	[MOVE BODY] POWER45 14:05~14:50 安形 直樹 [予約]	ヨガ60 14:00~15:00 大嶋 絵里 [予約]								15	
30										30	
45										45	
15:00									15:00		
15	[アップデート]									15	
30	[MOVE BODY] FIGHT30 15:05~15:35 安形 直樹 [予約]		アクアダンス30 15:00~15:30 渋谷 亜樹	スタジオ発表会 2025 (控室) 13:45~16:00						30	
45										45	
16:00									16:00		
15	HIPHOP ～初級45～ 15:50~16:35 小川 ゆり [予約]	ストレッチ30 15:50~16:20 安形 直樹 [予約]	アクアミット+F 30 15:40~16:10 渋谷 亜樹							15	
30										30	
45										45	
17:00									17:00		
15	[イベント] UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 60 16:50~17:50 小川 ゆり [予約]									15	
30										30	
45										45	
18:00									18:00		
15				[有料] ステップ1.5 ～version60～ 17:00~18:00 高田 巖 [予約]						15	
30										30	
45										45	
19:00									19:00		
15				[有料] エアロ2 ～standard60～ 18:20~19:20 高田 巖 [予約]		[有料] R&B スクール90 17:20~18:50 クニオキ [予約]				15	
30										30	
45										45	
19:00									19:00		
	<b>【イベント】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・目覚めのヨガ30 担当:taichi 定員:20名</li> <li>・body make training30 担当:taichi 定員:30名</li> <li>・サンバ60 担当:KIMI 定員:40名</li> <li>・UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 担当:小川 ゆり 定員:40名</li> </ul>			<b>A-Bスタジオ</b> ◆スタジオ発表会2025◆ 13:45~16:30 最新発表会を行います。最新のアーティストのライブパフォーマンスダンス、JAZZ、HIPHOP、大層なHULA、HULAレッスンの披露を希望する皆様として、スタジオ発表会2025を開催します!110に見学がお待ちしています! の参加は無料です。各自持参の衣装で参加してください。 ※服装は自己責任です。 の参加方法: 当日受付にてお申し込みください。 ※受付人数制限: 141/15-			<b>プール</b> ◆アクアミット+F30◆ 15:40~16:10 【定員:42名】 アクアミット+F30は、アクアダンス30とアクアミット+F30の両方をお楽しみいただけます。アクアダンス30のレッスン終了後、アクアミット+F30のレッスンを行います。アクアミット+F30のレッスンは、アクアダンス30のレッスンと合わせてお申し込みください。		<b>休館日</b>		
	<b>【スタジオ情報】</b> ◆【有料】Erika&Wa_Kunマンジャル～目指せTIPのアイドル編～◆ 11:20~12:20 【料:1,650円(税込) 定員:42名】 最新のダンスレッスンを行います。最新のアーティストのライブパフォーマンスダンス、JAZZ、HIPHOP、大層なHULA、HULAレッスンの披露を希望する皆様として、スタジオ発表会2025を開催します!110に見学がお待ちしています! マンジャル(期間限定)は、最新のダンスレッスンを行います。最新のアーティストのライブパフォーマンスダンス、JAZZ、HIPHOP、大層なHULA、HULAレッスンの披露を希望する皆様として、スタジオ発表会2025を開催します!110に見学がお待ちしています! ◆【有料】ステップ1.5～version60～◆ 17:00~18:00 【料:1,100円(税込) 定員:38名】 ◆【有料】R&Bスクール90◆ 17:20~18:50 【料:2,700円(税込) 定員:42名】 ※スタジオ発表会2025の参加は、TIPNESSにてお申し込みください。 ◆【有料】エアロ2～standard60～◆ 18:20~19:20 【料:1,100円(税込) 定員:42名】 ※スタジオ発表会2025の参加は、TIPNESSにてお申し込みください。 ◆【有料】エアロ1◆ 10:00~10:40 【料:550円(税込) 定員:14名】 ◆【有料】エアロ1.5◆ 12:40~13:30 【料:550円(税込) 定員:14名】 ◆【有料】エアロ2◆ 18:20~19:20 【料:1,100円(税込) 定員:42名】 ◆【有料】エアロ2～standard60～◆ 18:20~19:20 【料:1,100円(税込) 定員:42名】 ◆【有料】エアロ2～standard60～◆ 18:20~19:20 【料:1,100円(税込) 定員:42名】 ◆【有料】エアロ2～standard60～◆ 18:20~19:20 【料:1,100円(税込) 定員:42名】										
	<b>【アクア有料レッスン】</b> ◆マスターズトレーニング90◆ 11:00~12:30 【料:2,500円(税込) 定員:14名】 ◆【有料】エアロ2～standard60～◆ 18:20~19:20 【料:1,100円(税込) 定員:42名】 ◆【有料】エアロ2～standard60～◆ 18:20~19:20 【料:1,100円(税込) 定員:42名】 ◆【有料】エアロ2～standard60～◆ 18:20~19:20 【料:1,100円(税込) 定員:42名】 ◆【有料】エアロ2～standard60～◆ 18:20~19:20 【料:1,100円(税込) 定員:42名】			<b>【アクア有料レッスン】</b> ◆マスターズトレーニング90◆ 11:00~12:30 【料:2,500円(税込) 定員:14名】 ◆【有料】エアロ2～standard60～◆ 18:20~19:20 【料:1,100円(税込) 定員:42名】 ◆【有料】エアロ2～standard60～◆ 18:20~19:20 【料:1,100円(税込) 定員:42名】 ◆【有料】エアロ2～standard60～◆ 18:20~19:20 【料:1,100円(税込) 定員:42名】 ◆【有料】エアロ2～standard60～◆ 18:20~19:20 【料:1,100円(税込) 定員:42名】							
	<b>【ピクセルボール体験会】</b> アメリカで最高峰の方から、1万円で幅広く選んでいるスポーツが駒沢大学で体験できます! 詳細・お申込みは店舗までご確認ください。			<b>【セミナー情報】</b> 痩せるための新常識 ～間違った動きしていませんか?～ パーソナルトレーナー・村田によるイベントセミナーを開催します! 新年で立てた目標は継続できていますか?新生活に向けて準備を今から始めましょう! 場所: Bスタジオ   料金: 無料   定員: 10名 予約: 店舗にて受付   予約開始: 2/10~							
	<b>【MOVEBODY FIGHT60 ～バックナンバーMIX～】</b> バックナンバーをMIXしたFIGHT60を60分・インストラクターでお届け! 専任に負けず、燃焼が止まりません!										

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。

# 2月24日(月) [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	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	
09:00									09:00
15	<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向けのクラスです。								15
30	<b>NEW</b> …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 <b>W</b> …インストラクター2名で皆様をサポートします。 <b>有料</b> …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。 <b>オリジナル</b> …店舗オリジナルのレッスンです。 <b>予約</b> …予約が必要なクラスです。 <b>アプデート</b> …振付や音楽が更新されたプログラムです。 <b>整理券</b> …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	BAILA BAILA45 10:05~10:50 尾崎 全子 <small>予約</small>	カラダほぐす YOGA45 10:10~10:55 百瀬 容子 <small>予約</small>	エンジョイ ピンポン 10:00~12:00	ベビースイミング 45 10:30~11:15	エアロ1 10:30~11:10 市川 和子 <small>予約</small>	ヨガ60 10:15~11:15 yukko <small>予約</small>	マグマ ピラティス 10:20~11:20 大貫 晴子 <small>予約</small>		15
30	[MOVE BODY] DANCE45 11:10~11:55 尾崎 全子 <small>予約</small>	BASE WALK45 11:15~12:00 百瀬 容子 <small>予約</small>		アクアダンス30 11:30~12:00 小川 万里			はじめて スイミング スクール 11:00~12:00 浅野 光祐 <small>予約</small>		30
45									45
12:00									12:00
15									15
30	[MOVE BODY] FIGHT45 12:20~13:05 久我谷 聡 <small>予約</small>	エアロ1 12:20~13:00 百瀬 容子 <small>予約</small>	エンジョイ ピンポン 12:00~13:30	アクアオリジナル30 (ダンス&シェイプ) 12:10~12:40 小川 万里	骨盤リズム ダイエット45 11:30~12:15 市川 和子 <small>予約</small>	[MOVE BODY] FIGHT30 11:35~12:05 生方 奈美 <small>予約</small>	【イベント】 月 (MOON) ヨガ 11:40~12:40 kimie <small>予約</small>		30
45									45
13:00									13:00
15									15
30	FAST WALK30 13:20~13:50 久我谷 聡 <small>予約</small>	小林拓弥の 背骨 コンディショニング 13:25~14:25 <small>予約</small>			健康エール 45 12:25~13:10 生方 奈美 <small>予約</small>	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 12:20~13:05 大貫 晴子 <small>予約</small>	はじめてフィンスイム 12:30~13:00 田中 啓子 <small>予約</small>		30
45									45
14:00									14:00
15									15
30	ZUMBA 14:10~14:55 下郡山 育江 <small>予約</small>			キッズスイミング 14:00~15:00			マグマヨーガ リラックス 13:00~14:00 kimie <small>予約</small>	有料 フィンスイム 900 13:15~14:15 田中 啓子 <small>予約</small>	30
45									45
15:00									15:00
15									15
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:15~16:00 下郡山 育江 <small>予約</small>	ヨガ45 15:15~16:00 荻沼 明美 <small>予約</small>	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			マグマヨーガ デトックス 14:30~15:30 三木田 和香奈 <small>予約</small>	AQUA CAMP 15:00~15:30 田中 啓子 <small>予約</small>	30
45									45
16:00									16:00
15									15
30									30
45									45
17:00									17:00
15									15
30	陰ヨガ75 16:20~17:35 荻沼 明美 <small>予約</small>	キッズ ストリートダンス ジュニアI 60 16:30~17:30	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			【HOTLUX】 リンパ デトックス ヨガ 15:50~16:50 三木田 和香奈 <small>予約</small>		30
45									45
18:00									18:00
15									15
30									30
45									45
18:00									18:00
15									15
30									30
45									45
19:00									19:00
15									15
30									30
45									45
19:00									19:00
	<b>■スタジオ</b> ・バレエ75…定員:24名 1,980円(税込) ・バレエ30…定員:24名 1,100円(税込) : WEBレカ決済・1週間前クラス終了10分後申込み開始 ・【イベント】KTG60+ -Ver8- ~SaeOriginal~ キックとパンチを組み合わせた格闘技レッスンです。 ・背骨コンディショニングセミナー 担当:小林 拓弥トレーナーがセミナーを実施します。 詳細は館内POPを確認下さい <b>■プール</b> ・はじめてフィンスイム…500円(税込) : 5名 ・フィンスイム900…1,100円(税込) : 8名 詳細は館内POPをご覧ください。 <b>■HOTLUX</b> ・【イベント】月(MOON)ヨガ マグマのエネルギーを吸収し、月の満ち欠けに合わせて身体を動かし、ホルモンバランスを整えていきます。 ※当日のタオル配置はこちらで準備します。予めご了承ください。								
	<b>■小林拓弥の背骨コンディショニング</b> 担当:小林 拓弥トレーナー 背骨のゆがみを整えて、腰痛・肩こり・その他症状を改善する運動プログラムです。 ご参加の方は当日、長めのスポーツタオルをご持参ください。								

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。