

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

	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"/> 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。								15		
30	NEW …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。 <input type="checkbox"/> [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。 <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。								30		
45	<input type="checkbox"/> [V]…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。								45		
10:00									10:00		
15	【MOVE BODY】 SHAPE45 10:00~10:45 DAISUKE [予約]	カラダほぐす YOGA45 9:55~10:40 MIWA [予約]		アクアアーク15 10:15~10:30	【MOVE BODY】 DANCE45 9:55~10:40 小林 亮子 [予約]				15		
30										30	
45											45
11:00									11:00		
15	【イベント】 MOVE BODY POWER60 ~ウルトラハードモード~ 11:05~12:05 高橋 優也 DAISUKE [予約]	ヨガ60 10:55~11:55 MIWA [予約]		ベビースイミング 45 10:45~11:30	ZUMBA 11:00~11:45 小林 亮子 [予約]	HULA HULA 10:55~11:40 小林 賀章 [予約] [アップデート]		ベビースイミング 45 10:30~11:15	15		
30											30
45											
12:00									12:00		
15	[V] エアロ1 12:25~13:05 小宮 知子 [予約]	【イベント】 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE75 12:15~13:30 松尾 昇平 [予約]		アクアダンス30 12:15~12:45 澤 智徳	アロマ リラックス ヨガ60 12:05~13:05 小林 賀章 [予約]	【MOVE BODY】 FIGHT45 12:00~12:45 杉浦 文 [予約]		ウォーターラッシュ 12:05~12:35 原田 佳代子	15		
30											30
45											
13:00									13:00		
15	ステップ1 13:20~14:00 小宮 知子 [予約]	【有料】 JAZZ DANCE75 13:45~15:00 松尾 昇平 [予約]		【イベント】 クロールドリル 12:55~13:40 松村 めぐみ	【MOVE BODY】 CONDITION30 13:25~13:55 杉浦 文 [予約] [アップデート]	エアロ1 13:15~13:55 金親 佐知子 [予約]			15		
30											30
45											
14:00									14:00		
15	【MOVE BODY】 FIGHT45 14:15~15:00 金秋 達哉 [予約]	【有料】 フィンの使い方を マスターしよう! 14:00~15:00 嵯峨 基 [予約]		【有料】 フィンの使い方を マスターしよう! 14:00~15:00 嵯峨 基 [予約]	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:10~14:55 sayaka [予約]	ステップ1 14:10~14:50 金親 佐知子 [予約]		免疫ケア体操 14:10~14:30	15		
30										スターTFC ~おなじみは締め~15 14:35~14:50	30
45											アクア ダンス45 14:15~15:00 蓮 三恵
15:00									15:00		
15									15		
30									30		
45									45		
16:00	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール キッズ ヴィーナス60 15:30~16:30	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	ヨガ60 15:15~16:15 中波 美穂 [予約]	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	16:00		
15									15		
30									30		
45									45		
17:00	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス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	YOGA スキルアップ 45 16:25~17:10 [有料] 中波 美穂	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	17:00		
15									15		
30									30		
45									45		
18:00	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 17:30~18:30	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 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	18:00		
15									15		
30									30		
45									45		
19:00				キッズスイミング 18:30~19:30				キッズスイミング 18:30~19:30	19:00		
	【イベント・有料スクール情報】 13:45~15:00 【有料】JAZZ DANCE75 (定員49名) 担当:松尾 料金:税込1,980円 『whole new world』での振付です。JAZZ DANCEをベースにアラジンの世界観を楽しみましょう 14:00~15:00 【有料】フィンの使い方をマスターしよう! (定員12名) 担当:嵯峨 料金:税込2,200円				■YOGAスキルアップ45 料金:1,320円(税込) 定員:20名 アーサナ(ポーズ)をより綺麗に効果的に動きたい方に向けて、通常のグループレッスンではお伝え出来ない細かいポイントまでお伝えしていきます。 詳細は館内掲示をご確認ください。						

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。

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	瑞江					船橋	南行徳					09:00		
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB			
15	<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>										キッズスイミング 短期教室 9:00~10:00	15		
30											キッズスイミング 短期教室 10:15~11:15	30		
45												45		
10:00												10:00		
15												15		
30	スタートFit ~ストレッチ~ 10:25~10:45	ヨガ60 10:20~11:20 千葉 博美			ベビースイミング ベビー45 10:15~11:00						30			
45	健康エール 45 11:00~11:45 本間 誠真	Punch'n Kick20 11:35~11:55									45			
11:00												11:00		
15												15		
30												30		
45												45		
12:00												12:00		
15	(MOVE BODY) POWER30 12:05~12:35 本間 誠真	FOCUS PILATES 【美姿勢】20 12:05~12:25			からだらくらく オリジナルアクアダンス 12:15~12:45 今井 圭子						15			
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 12:15~12:45 山本 あゆ美 有料	スタートFit ~ストレッチ~20 12:35~12:55									30			
45	アップデート										45			
13:00												13:00		
15	(MOVE BODY) SHAPE60 南行徳×瑞江 コラボイベント 12:55~13:55 日向野 有紗 上野 楓	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:05~13:50 山本 あゆ美			アクアミット +F 30 12:55~13:25 今井 圭子						15			
30	W				【有料】 アクアロジック 13:40~14:10 今井 圭子						30			
45					有料						45			
14:00												14:00		
15												15		
30	(MOVE BODY) FIGHT45 南行徳×瑞江 コラボイベント 14:15~15:00 日向野 有紗・鳥羽 望未	カラダ メンテナンス45 14:10~14:55 長瀬 真也									30			
45	W										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	HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 15:55~16:40 DAISUKE			キッズスイミング 15:30~16:30						16:00			
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	【有料】 ステップ ~ハイボルテージ~ 17:00~18:00 DAISUKE			キッズスイミング 16:30~17:30		ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ウィーナス60 16:30~17:30				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	エアロ2 18:20~19:10 DAISUKE			キッズスイミング 17:30~18:30		ジャイアンツ ウィーナス ダンススクール リトル ウィーナス60 17:30~18:30				18:00			
15												15		
30												30		
45												45		
19:00												19:00		
<p>◆南行徳×瑞江コラボイベント 12:55~ 【MOVE BODY】SHAPE60 14:15~ 【MOVE BODY】POWER45 南行徳店からマスタートレーナーの日向野インストラクターをゲストで招き、コラボイベントを行います。</p> <p>◆【有料】UMWD30 担当:山本 あゆ美 料金:1,100円(税込) 定員:25名</p> <p>◆【有料】ステップ ~ハイボルテージ~ 担当:DAISUKE 料金:1,000円(税込) 定員:30名</p> <p>※2/17(月)~ITIPNESS予約サービスから予約後、2階フロントでお支払いください。</p>					休 館 日					<p>【有料イベントレッスン】</p> <p>■【有料】ファンクショナルストレッチ60 担当:飯山大輔 定員:30名 料金:900円(税込)</p> <p>■オリジナルマーシャルアーツ60 ~攻めと守り~ 担当:喜多大智 定員:50名 料金:550円(税込)</p> <p>【無料イベントレッスン】</p> <p>■オリジナルHIPHOP 担当:HIRO</p> <p>詳細は館内POPをご確認ください。</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。

