

# 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

	蒲田			川崎			宮崎台			宮前平				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	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															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。			<b>NEW</b> …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。			<input checked="" type="checkbox"/> …インストラクター2名で皆様をサポートします。 <input type="checkbox"/> [スタジオ]…店舗オリジナルのレッスンです。 <input type="checkbox"/> [アパレル]…振付や音楽が更新されたプログラムです。			<b>気功 スクール45</b> 9:00~9:45 劉清 <input type="checkbox"/> 有料 <input type="checkbox"/> 予約				15	
30															30
45															45
10:00															10:00
15	BASE WALK45 10:00~10:45 浜口 奈月	太極拳60 10:15~11:15 子華	【フィン使用】 3泳法 スキルUP スクール 10:00~10:40 石田 健人	太極拳45 9:50~10:35 落合 郁子	ヒーリング ストレッチ45 9:55~10:40 尚武										15
30															30
45															45
11:00															11:00
15	カラダほぐす YOGA45 11:00~11:45 浜口 奈月	背泳ぎ30 10:50~11:20 石田 健人		ヨガ45 10:55~11:40 葉袋 和恵子	ユニバーサル MUSIC WORLD DANCE 11:00~11:45 相沢 香	アクア ダンス45 11:15~12:00 越後 和美									15
30															30
45															45
12:00															12:00
15	MAT PILATES30 12:05~12:35 浜口 奈月	【有料イベント】 NEW 陳式太極拳 11:30~12:30 子華													15
30															30
45															45
13:00															13:00
15	(MOVE BODY) POWER30 12:55~13:25 瀧澤 恭平	B to B バランス60 12:50~13:50 清美													15
30															30
45															45
14:00															14:00
15	【イベント】 オリジナル マーシャル ～スパート～ 13:45~14:35 瀧澤 恭平	アクア ダンス30 13:30~14:00 増田 祥子													15
30															30
45															45
15:00															15:00
15	エアロ& シェイプ45 14:55~15:40 北本 啓祐	【有料イベント】 センター+ ちよこっど振付60 ～第2弾～ 15:10~16:10 去石 有智子													15
30															30
45															45
16:00															16:00
15	HATHA YOGA ティアプ プレス フロウ60 15:55~16:55 北本 啓祐	キッズ/バレエ ジュニアI 16:30~17:30													15
30															30
45															45
17:00															17:00
15	エアロ2 17:10~18:00 北本 啓祐	キッズ/バレエ ジュニアII 17:30~18:30													15
30															30
45															45
18:00															18:00
15															15
30															30
45															45
19:00															19:00
19:00	<b>◇レッスン予約◇</b> 2月17日(月)より随時開始です。 <b>■イベントレッスン■</b> ・13:45~14:35 <b>【イベント】オリジナルマーシャル～スパート～</b> 担当:瀧澤 恭平 定員:50名 ウォーミングアップ、メインパート、クールダウンをすべて10曲行います。初めての方でもたくさん動くことができる内容になっています。 たくさん汗をかき、全身のシェイプアップをしましょう! 父々の滝澤レッスンをお楽しみください! <b>■有料イベントレッスン■</b> ・11:30~12:30 <b>【有料イベント】陳式太極拳60</b> 担当:子華 定員:15名 料金:1,650円(税込) 祝日第五弾! 全くの初心者の方でも安心してご参加ください! ・15:10~16:10 <b>【有料イベント】</b> <b>センター+ちよこっど振付60 ～第2弾～</b> 担当:去石 有智子 定員:24名 料金:1,650円(税込) 好評につき、第2弾! 確実楽しめる60分です! 皆様のご来店お待ちしております。			<b>■【有料】ピククルボール体験会</b> 13:30~15:00 定員:12名 料金:500円(税込) ※予約後、フロントにてお支払いください。 ラケットとボールを使用する、ピククルボール! 運動経験や年齢は関係なく、どなたでも楽しめる世界で人気のスポーツです。 ぜひこの機会にお試しください。 <b>■【有料】ジャズダンス振り付クラス</b> 14:10~14:55 定員:25名 料金:1,100円(税込) ※予約完了後、券売機またはフロントにてお支払いください。 ジャズダンスを丁寧に教わりたい方はぜひこの機会にご参加ください。			<b>■【MOVE BODY】Doctor Air x FIGHT60</b> 担当:徳岡 隆之介 専木 満帆 MB-1王者が宮崎台にやってくる!! さらに、dream factory 様 x TIPNESS とのタイアップ企画!! 前半30分は、Doctor Air 「エクササイズ」を専用したステップでカラダをほぐし、後半60分は、FIGHT60でハックナバーを実施します。いつもの以上に動きやすいカラダで、MB-1グランプリ初代王者のレッスンをご堪能ください! <b>■【イベント】All out martial</b> 担当:徳岡 隆之介 定員:55名 価格:1,850円(税込) とにかく熱い!! 豪華インストラクターによる60分間のマニアルクラスです。 アスリートから大活躍!! ヒットシリーズ練習会を開催します。はじめての方でも大丈夫! 初回1回レッスンに限り、レッスンしてみませんか? ご参加ご希望の方は、2月17日(月)より、フロントにてご予約・ご入金ください。			<b>■シェイピング30</b> 定員:40名 ※WEB予約 初心者向けのプログラム! 30分間にウォーミングアップからクールダウンまでを盛り込み、効率的に全身の筋力トレーニングを行います! 体力や運動経験に合わせて無理なく取り組めるメニューですので無理なく楽しく、そして効果を感じられること間違いなし! 運動が初めての方や久しぶりの方におススメお気軽にお越しください! <b>■【イベント・有料】</b> <b>ほど良く♪ ちよい盛りステップ 60</b> 定員:50名 料金:1,350円(税込) ※WEB予約 いつものステップ2より少しボリュームアップした内容の中級向けクラスになります。 ステップ好きの方は勿論、チャレンジしたい方もウエルカムです! <b>■オリジナルストレッチ30</b> 定員:40名 ※WEB予約 肩こりや腰痛の予防にも効果的! リラックスしながら体を整えることで、心身ともに軽やかな感覚を味わえるクラスです。 日常生活やトレーニングで硬くなりがちな筋肉を丁寧にケアし、全身を効率的にほぐすことで、柔軟性upや血行促進を促します。 メインは座位や仰向けで行いますので、普段あまり運動をされない方でもお気軽にご参加いただけます!				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。

# 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

	鴨居				横浜			鶴見			09:00	
	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	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
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><b>NEW</b>…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p><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。</p> <p><input type="checkbox"/> [予約]…予約が必要なクラスです。</p> <p><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。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><input type="checkbox"/> …インストラクター2名で皆様をサポートします。</p> <p><input type="checkbox"/> [オリジナル]…店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p><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。</p> </div> </div>											15
30											30	
45											45	
10:00											10:00	
15	ノンストップ BAILA BAILA 10:00~10:45 奈良 夢 [予約]	健康エール 45 9:55~10:40 高橋 慧 [予約]		ベビースイミング 45 10:00~10:45		ヨガ45 10:15~11:00 澤田 麻未 [予約]	バレエ45 10:25~11:10 カモン マヤ [予約]		ノンストップ BAILA A60 9:55~10:55 渡辺 藤美恵 [予約]	ヨガ60 10:00~11:00 窪田 みゆき [予約]	ベビースイミング 45 10:30~11:15	15
30											30	
45											45	
11:00											11:00	
15	【イベント】 MOVEBODY DANCE Ver.MIX 11:05~11:50 奈良 夢 [予約]	【MOVE BODY】 CONDITION45 11:00~11:45 MIEKO [予約]		【有料】 スタティスイムスクール 〜クロール初級〜 11:00~11:30 [有料] [予約]		美姿勢 ワークアウト 11:20~12:05 澤田 麻未 [予約]	バレエ やさしい ヴァリエーション45 11:30~12:15 カモン マヤ [予約]		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE -3ブロック踊りこみ- 11:10~12:10 kanako [予約]	ベリーダンス フィットネス 11:15~12:00 yoko [予約]		15
30											30	
45											45	
12:00											12:00	
15	【イベント】 Strong Hip! 12:10~12:55 Coach.S [予約]	アロマヒーリング ストレッチ45 12:05~12:50 MIEKO [予約]		【有料】 スタティスイムスクール 〜バタフライ初級〜 11:40~12:10 [有料] [予約]								15
30											30	
45											45	
13:00											13:00	
15											15	
30											30	
45											45	
14:00											14:00	
15	ヨガ60 13:30~14:30 葉袋 利恵子 [予約]	【有料】 Burn Out Martialarts 13:15~14:15 Coach.S [予約]										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	
45											45	
19:00											19:00	
<p>◆【イベント】MOVEBODY DANCE Ver.MIX 担当:奈良 夢 MOVEBODY DANCE デビューから今まで(ver.1~4)MIXで、トータル8曲踊ります!</p> <p>◆【イベント】Strong Hip! 担当:Coach.S (大久保 宗之介) ヒップバントを使用してお尻の筋群に特化したトレーニングを行います。ヒップアップと脂肪燃焼を同時に行えるプログラムです。</p> <p>◆【有料】Burn Out Martialarts 担当:Coach.S (大久保 宗之介) 格闘技の動きを音に合わせてながら行う中上級者向けプログラム。インストラクターオリジナルの振り付けを楽しみながら一緒に「Burn Out」しましょう! ※有料¥1,650 定員55名 フロントにてお支払いをお願いします</p> <p>◆【有料】スタティスイムスクール〜クロール初級〜 【有料】スタティスイムスクール〜バタフライ初級〜 ご自身の泳ぎを「固定カメラ」「水中カメラ」の視点からチェックし、上手になるためのポイントをわかりやすく説明します。 ※クロール・バタフライが泳げる方が対象です。 ※有料¥1,100 定員各5名 フロントにて予約・お支払いをお願いします</p>												
<p>【有料】 バレエ やさしいヴァリエーション45 ⇒ 定員20名 料金1,650円(税込) 1分程度のクラシックバレエの踊りをオーケストラ音源で楽しんでいただくクラスとなっております。</p> <p>【有料】バレエ30〜ポアント〜 ⇒ 定員20名 料金1,100円(税込) バーを使って、トゥシューズで立つ技術を得得するためのクラスです。</p> <p>【有料】マルチステップ60 ⇒ 定員22名 料金1,650円(税込) ステップ台を一人2台使用して行うステップクラスです。シングル台と違った面白さを是非体感しましょう。</p> <p>シェイピング30 初めての方から慣れている方まで楽しめる、筋力トレーニングと汗かきエクササイズのクラスです。</p>												
<p>&lt;祝日限定!豪華レッスン&gt; ◆ノンストップBAILA A60 vol.34, vol.10, vol.11, vol.12, vol.13, vol.14, vol.15, vol.16, vol.17, vol.18, vol.19, vol.20, vol.21, vol.22, vol.23, vol.24, vol.25, vol.26, vol.27, vol.28, vol.29, vol.30, vol.31, vol.32, vol.33, vol.34, vol.35, vol.36, vol.37, vol.38, vol.39, vol.40, vol.41, vol.42, vol.43, vol.44, vol.45, vol.46, vol.47, vol.48, vol.49, vol.50, vol.51, vol.52, vol.53, vol.54, vol.55, vol.56, vol.57, vol.58, vol.59, vol.60 全13曲60分踊りまわります♪ (momentは少し確認してから踊りますので安心して下さいね!)</p> <p>◆UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE -3ブロック踊りこみ- 3ブロックの内容を丁寧に60分かけてお伝えします</p> <p>◆ALOHA★Tsurumi HULA HULA A60 2月よりスタートの新曲!「P6 La'lele」(ボーイライヴ)を60分たっぷり練習しましょう</p> <p>◆【MOVE BODY】FIGHT60 -バックナンバ- MIX★ 流行ナンバー・バックナンバー! 是非! 楽しんでみましょう!</p> <p>◆Punch'n Kick 15 パンチやキックの動作を取り入れた、短時間汗かき爽快エクササイズ</p> <p>◆フィンスイム30 -安間デビューします!- スイマー安間のレッスンデビューです。ぜひ、ご参加ください。※フィンの数に限りがございます</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。

# 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

		二俣川				藤沢						
		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	プール				
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: 40%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>NEW</b>…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p><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。</p> <p><b>【予約】</b>…予約が必要なクラスです。</p> <p><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。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>W</b>…インストラクター2名で皆様をサポートします。</p> <p><b>【オリジナル】</b>…店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p><b>【アップデート】</b>…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		<b>太極拳60</b> 10:00~11:00 佐藤 喜恵 [予約]	<b>エアロ1</b> 10:05~10:45 今井 薫 [予約]			<b>エアロ1</b> 10:05~10:45 清永 亜希子 [予約]	<b>【有料】ピッケルボール</b> 9:55~11:55 [有料] [予約]		<b>アクアミット+F 30</b> 10:30~11:00 滝澤 由久子			15
30					<b>ベビースイミング 45</b> 10:30~11:15							
45												45
11:00												11:00
15		<b>【イベント】ピッケルボール体験会</b> 11:20~12:20	<b>ヨガ60</b> 11:20~12:20 亜彩 [予約]			<b>MAT PILATES30</b> 11:05~11:35 清永 亜希子 [予約]		<b>アクアダンス30</b> 11:10~11:40 滝澤 由久子				15
30					<b>キッズスイミング パーソナルレッスン</b> 11:30~12:15						30	
45												45
12:00												12:00
15		<b>ZUMBA</b> 12:45~13:30 亜彩 [予約]	<b>HULA HULA</b> 12:40~13:25 藤岡 真由 [予約]			<b>エアロ2</b> 12:00~12:50 清永 亜希子 [予約]	<b>カラダしぼる YOGA45</b> 12:15~13:00 Mayumi [予約]					15
30					<b>キッズスイミング パーソナルレッスン</b> 12:15~13:00						30	
45												45
13:00												13:00
15		<b>BAILA BAILA45</b> 13:50~14:35 藤岡 真由 [予約]	<b>アクティブストレッチ</b> 13:45~14:15 小西 満利奈 [予約]			<b>【MOVE BODY】SHAPE30</b> 13:10~13:40 瀬野尾 晴奈 [予約]	<b>POWER FLOW PILATES30</b> 13:20~13:50 Mayumi [予約]					15
30					<b>キッズスイミング パーソナルレッスン</b> 13:00~13:45						30	
45												45
14:00												14:00
15		<b>キッズチアダンス キッズ</b> 15:30~16:30	<b>キッズ 体育のミカタ キッズ</b> 15:30~16:30			<b>UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE</b> 14:00~14:45 今井 薫 [予約]	<b>リョウちゃん ハルちゃん【MOVE BODY】FIGHT45</b> 14:05~14:50 服部 涼・瀬野尾 晴奈 [予約]					15
30					<b>アクア サーキット45</b> 14:15~15:00 滝澤 由久子						30	
45												45
15:00												15:00
15		<b>キッズチアダンス ジュニア</b> 16:30~17:30	<b>キッズ 体育のミカタ ジュニア I</b> 16:30~17:30			<b>ノンストップ BAILA BAILA45</b> 15:05~15:50 今井 薫 [予約]	<b>骨盤リズム ダイエット30</b> 15:10~15:40 斉藤 朋子 [予約]					15
30					<b>キッズスイミング</b> 15:30~16:30						30	
45												45
16:00												16:00
15		<b>キッズチアダンス ジュニア II</b> 17:30~18:30	<b>キッズ 体育のミカタ ジュニア II</b> 17:30~18:30			<b>【有料】ピッケルボールコート貸出</b> 16:15~17:15 [有料] [予約]	<b>ヨガ45</b> 16:00~16:45 斉藤 朋子 [予約]					15
30					<b>キッズダンス ジュニア I</b> 16:30~17:30						30	
45												45
17:00												17:00
15		<b>キッズチアダンス ジュニア III</b> 18:30~19:30	<b>キッズ 体育のミカタ ジュニア III</b> 18:30~19:30			<b>ブレイクダンス 初級</b> 17:00~17:45 MAME [予約]						15
30					<b>キッズダンス ジュニア II</b> 17:30~18:30					30		
45												45
18:00												18:00
15												15
30												30
45												45
19:00												19:00
		<b>◆【イベント】ピッケルボール体験会</b> 定員:10名 参加費:無料 巷で話題のピッケルボールの体験会を二俣川店で初めて実施いたします! プラスチック製で多数の穴の開いたボールを固いバドミントンラケットで打ち合うスポーツです! 卓球・テニス・バドミントンを元に考えられたスポーツで誰でも気軽にプレーできます! ぜひスタッフと一緒に楽しみましょう! ご参加お待ちしております♪ 詳細は館内にある掲示物をご参照ください!!				<b>■【有料】ピッケルボール</b> バドミントン・ボール貸出 ※カーボン製バドミントンラケット(限定2本まで) 1本300円(会員) 料金:1,650円(一般) 1,375円(会員) 定員:12名 予約:2/17~ iTIPNESS、有料バドミントンラケットはフロントまで。 ご予約後当日までにご入金をお願いします。 スタジオ入場時、レシートを担当者へお渡しください。 テニス・バドミントン・卓球のような球技です。ラケットの持ち方・ルール説明・簡単なゲームを楽しめます。楽しくワイワイスポーツをしませんか?						
		<b>■【有料】ピッケルボールコート貸出</b> ネット・バドミントン4本、ボール4個貸出 料金:7,700円(一般) 6,600円(会員) 定員:1グループ 予約:2/17~ iTIPNESSより代表者さまのご予約、当日までにご入金をお願いします。 スタジオ入場時、レシートを担当者へお渡しください。										

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。