

10月13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			
	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	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)	プール	
09:00														09:00
15	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。 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。 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。 オリジナル …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。 アッパード …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。													15
30														30
45														45
10:00														10:00
15	BASE WALK45 10:00~10:45 浜口 奈月	陳式 太極拳30 10:15~10:45 于華			ヨガ60 9:50~10:50 葉袋 利恵子	ヒーリング ストレッチ45 9:55~10:40 向武	アクア オリジナル30 ~サーキット~ 10:30~11:00 越後 和美	ヨガ三昧 60 10:00~11:00 和田 敦子	健康エール 45 10:15~11:00 嘉川 恵梨	ベビースイミング 45 10:00~10:45	太極拳60 ~32式・48式~ 10:00~11:00 劉 清	カラダほぐす YOGA45 10:10~10:55 松木 君代		15
30	予約	予約			予約	予約	予約	予約	予約		予約	予約		30
45	アップデート	有料	予約											45
11:00														11:00
15	カラダほぐす YOGA45 11:00~11:45 浜口 奈月	太極拳45 11:05~11:50 于華			オリジナル ワークアウト30 11:10~11:40 栗原 浩一	【MOVE BODY】 SHAPE45 ~バックナバー・MIX~ 11:00~11:45 矢野 寛子	アクア ダンス45 11:15~12:00 越後 和美							15
30	予約	予約			予約	予約	予約							30
45														45
12:00														12:00
15	MAT PILATES30 12:05~12:35 浜口 奈月	太極扇30 12:05~12:35 于華			【MOVE BODY】 POWER60 ~2人の川崎店東~ 12:00~13:00 栗原 浩一 松原 香	マーシャル オリジナル45 12:05~12:50 平野 莉子		【MOVE BODY】 Thanks POWER60 11:20~12:20 嘉川 恵梨 横瀬 市佳 佐野 孝太	ジャズ ダンス60 11:25~12:25 吉野 紀代子					15
30	予約	有料	予約		予約	予約		予約	予約					30
45														45
13:00														13:00
15	【イベント】 【MOVE BODY】 POWER& FIGHT60 13:00~14:00 松本 朋 鈴木 純太郎	B to B バランス60 12:55~13:55 花輪 里恵子												15
30	予約	予約												30
45														45
14:00	W													14:00
15														15
30														30
45	エアロ& シェイプ45 14:20~15:05 龍野 晴香	バレエ45 14:15~15:00 去石 有智子												45
15:00	予約	予約												15:00
15														15
30														30
45	カラダほぐす YOGA45 15:25~16:10 龍野 晴香	バレエ スクール60 15:10~16:10 去石 有智子												45
16:00	予約	有料	予約											16:00
15														15
30														30
45	HULA HULA 16:30~17:15 龍野 晴香	キッズバレエ 16:30~17:30												45
17:00	予約													17:00
15	アップデート													15
30														30
45	ヒーリング ストレッチ45 17:30~18:15 北本 啓祐	キッズバレエ 17:30~18:30												45
18:00	予約													18:00
15														15
30														30
45														45
19:00	◇レッスン予約◇ 10月6日(月)より随時開始です。 ■イベントレッスン■ ・【MOVE BODY】 POWER&FIGHT60 (13:00~ Aスタジオ) 担当:松本&鈴木 定員:45名 蒲田店セミファイナリストとP&F!! ・FIA体力測定会 (12:00~14:00 ジムエリア) ご自身の体力はどのくらいでしょうか? 測定しましょう! 皆様のご来館お待ちしております。													19:00
■【MOVE BODY】SHAPE45 ~バックナバー・MIX~ 11:00~11:45 担当:矢野 寛子 17:30~18:15 担当:北本 啓祐 18:30~19:15 担当:龍野 晴香 ※2025ファイナリストとP&F!! ■【MOVE BODY】POWER60 ~2人の川崎店東~ 12:00~13:00 担当:栗原 浩一・松原 香 13:10~13:40 担当:平野 莉子 10月開始の新プログラム! 30分〜1時間まで参加していただくことができます。 ■Ageless Mobi30 13:10~13:40 担当:平野 莉子 10月開始の新プログラム! 30分〜1時間まで参加していただくことができます。 ■【MOVE BODY】FIGHT60 ~2025ファイナリストとかまちゃん~ 13:20~14:20 担当:松本 朋・鈴木 純太郎 2025MB-1ファイナリストとかまちゃんとの共演! この2人の組み合わせは意外かも!														
日頃の感謝祭を込めて SPECIAL DAY!!! ■MOVE BODY 祭り! POWER・FIGHT・DANCEを60分でお届け します♪ バックナバー、ウィンストラクターの駆け引きなど、 お祭りMOVE BODYをお楽しみください! ■MIKI&MICHIKO Original Dance Aero 担当:楠屋 美千子・望月 美貴 価格:1,650円(税込) 定員:40名 ダンスエアロをウィンストラクターで開催♪ 楽しく汗を流しましょう!														
■【イベント】 宮前平vs宮崎台 フリースローチャレンジ!! ※実施時間:15時宮前平スタジオまでお越しください ※ご予約等の必要はございません ※バスケットボールのルールを説明いたします ※会場:宮前平スタジオ ※参加費:25名 定員:25名 参加料:1,550円(税込) ※WEB予約 ■【イベント】基礎DANI! & Ageless Mobi45 10月からの新プログラム「基礎DANI!」と「Ageless Mobi」 どちらも体験ができるコラボレッスンです。 ※会場:宮前平スタジオ ※参加費:25名 定員:25名 参加料:1,550円(税込) ※WEB予約 ■【イベント】 デモンストラ200%【MOVE BODY】FIGHT60 13:50~14:35 佐藤 澄香 Wインストラクターによるエキサイティングな60分をお楽しみ ください! ■【有料】秋のハーモニー マルチステップ60 16:30~17:30 佐藤 澄香 1人2台のステップ台を使用する中級向けのクラスになります。T字に 置いて行きます。いつもと違ったステップワークをお楽しみください! ※会場:宮前平スタジオ ※参加費:25名 定員:25名 参加料:1,550円(税込) ※WEB予約														

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。

10月13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		
Aスタジオ			Bスタジオ			Aスタジオ		
Bスタジオ			プール			Bスタジオ		
プール						プール		
09:00								
15	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。 W…インストラクター2名で皆様をサポートします。	
30	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。 オリジナル…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。	
45	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。							
10:00								
15	BAILA BAILA45 10:00~10:45 奈良 夢 [アップデート]	Ageless Mobi30 10:10~10:40 小林 由実 [予約]	ベビースイミング 45 10:00~10:45	筋膜リリース ケア 10:00~11:00 MARI [予約]	カラダほぐす YOGA45 10:00~10:45 武守 佑真 [予約]	ウオーク&ジョグ30 10:20~10:50 蔵本 洋美	★ステップ2 10:05~10:55 望月 美貴 [予約]	★ヨガ60 10:00~11:00 窪田 みゆき [予約]
30								
45								
11:00								
15	【MOVE BODY】 DANCE45 11:05~11:50 奈良 夢 [アップデート]	【感謝祭イベント】 骨盤 コンディショニング 11:00~11:45 西宮 大輔 [予約]		【感謝祭イベント】 MOVE BODY FIGHT60 11:20~12:20 田中 敏史 MARI [予約]	PSO-RITE 体験会 11:05~11:50	アクア ダンス45 11:00~11:45 蔵本 洋美	★【MOVE BODY】 DANCE45 11:15~12:00 望月 美貴 [予約]	★エアロ1 11:20~12:00 湯浅 香織 [予約]
30								
45								
12:00								
15	【感謝祭イベント】 マーシャル サーキット60 12:10~13:10 西宮 大輔 [予約]	【MOVE BODY】 CONDITION45 12:00~12:45 増淵 勇 [予約]		Ageless Mobi30 12:10~12:40 小尾 数加 [予約]			★【MOVE BODY】 DANCE45 11:15~12:00 望月 美貴 [予約]	★エアロ1 11:20~12:00 湯浅 香織 [予約]
30								
45								
13:00								
15	【感謝祭イベント】 みんなで泳ごう! ~25m or 50m x 50本 1分サイクル~ 13:00~14:00 矢野 洋子 [予約]	【感謝祭イベント】 エアロ2.5 ~THANKS ORANGE~ 13:20~14:20 増淵 勇 [予約]		【感謝祭イベント】 MOVE BODY POWER60 12:40~13:40 田中 敏史 [予約]	ヨガ60 13:00~14:00 加藤 真実子 [予約]		★【MOVE BODY】 Thanks FIGHT45 13:20~14:05 渡邊 愛実 [予約]	★カラダほぐす YOGA45 13:30~14:15 渡辺 藤美恵 [予約]
30								
45								
14:00								
15	ヨガ60 13:30~14:30 案袋 利恵子 [予約]			【感謝祭イベント】 MOVE BODY SHAPE60 14:00~15:00 田中 敏史 kanako [予約]	基礎DAN!30 14:20~14:50 松浦 桜志 [予約]	【MOVE BODY】 AQUA45 13:45~14:30 三澤 萌恵子 [予約]	★感謝感激! 盛り沢山 ノンストップ BAILA BAILA75 14:35~15:50 渡辺 藤美恵 [予約]	【感謝祭企画】 プッシュアップ大会 14:35~15:05
30								
45								
15:00								
15	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:15~16:15	キッズダンス キッズ 15:15~16:15	キッズスイミング 15:15~16:15	【感謝祭イベント】 MOVE BODY DANCE60 15:20~16:20 kanako [予約]	MAT PILATES45 15:10~15:55 三澤 萌恵子 [予約]	アクア サーキット60 15:15~16:15 滝澤 久子 [予約]	★感謝感激! 盛り沢山 ノンストップ BAILA BAILA75 14:35~15:50 渡辺 藤美恵 [予約]	【感謝祭企画】 プッシュアップ大会 14:35~15:05
30								
45								
16:00								
15	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:15~17:15	キッズダンス ジュニアⅠ 16:15~17:15	キッズスイミング 16:20~17:20		ベリーダンス フィットネス60 【マハラジャン】を 踊りこもう! 16:25~17:25 こいし みつこ [予約]		★感謝感激! 盛り沢山 ノンストップ BAILA BAILA75 14:35~15:50 渡辺 藤美恵 [予約]	【感謝祭企画】 プッシュアップ大会 14:35~15:05
30								
45								
17:00								
15	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:20~18:20	キッズダンス ジュニアⅡ 17:20~18:20	キッズスイミング 17:25~18:25	FIA 全国カラダ年齢 測定会 17:00~19:00			★感謝感激! 盛り沢山 ノンストップ BAILA BAILA75 14:35~15:50 渡辺 藤美恵 [予約]	【感謝祭企画】 プッシュアップ大会 14:35~15:05
30								
45								
18:00								
15	キッズダンス 60 18:25~19:25		キッズスイミング 18:30~19:30				★感謝感激! 盛り沢山 ノンストップ BAILA BAILA75 14:35~15:50 渡辺 藤美恵 [予約]	【感謝祭企画】 プッシュアップ大会 14:35~15:05
30								
45								
19:00								
◆骨盤コンディショニング 担当:西宮 大輔 骨盤周りのストレッチ・動作改善トレーニングをおこなって動きやすい身体を作りますよ!			◆筋膜リリースケア 時間:10:00~11:00 場所:Aスタジオ 定員:50名 担当:MARI 凝り固まった「筋膜」を解きほぐし弾力や柔軟性回復を目的としたクラスです。 筋膜の「癒」を改善し血液やリンパの流れを促進する事で肩こりや腰痛改善、可動域の改善、パフォーマンス向上に期待できます! 初心者の方からご参加いただけます。			◆★感謝祭企画★> ロブッシュアップ大会 制限時間内に何回できるかな? 優勝者には素敵なプレゼント! 挑戦者お待ちしております! ◆足元抽選会 ★印は足元抽選会対象レッスン! 素敵なプレゼントGETのチャンス! ※詳細は店内掲示物をご確認ください。		
◆マーシャルサーキット60 担当:西宮 大輔 格闘技エクササイズと筋力トレーニングをおこない脂肪燃焼効果を高めましょう!			◆PSO-RITE(ソーライト)体験会 時間:11:05~11:50 場所:Bスタジオ 定員:20名 担当:蔵本・小尾 アメリカで特許を取得している話題のコンディショニンググッズ【PSO-RITE】、身体の各部位に合わせた特殊形状により深層筋までアプローチしていきます! コリ固まった筋肉をほぐして姿勢、関節可動域の改善が期待できます。ぜひご体験ください。			◆イベント抽選会> ◆感謝感激! 盛り沢山ノンストップBAILABAILA75 アップデートしたての最新作vol.36から7曲+Special song2曲、vol.10~18の メイン曲3曲、全18曲、盛り沢山の75分感謝祭を盛り上げましょう!		
◆みんなで泳ごう! ~25m or 50m x 50本 1分サイクル~ 担当:矢野 洋子 泳法は何でもOK! 泳力に自信の無い方も、前の人の流れに乗って泳ぐと楽に泳げるかも! 無心で泳ぐと力も抜けてきます! みんなで流れるプールを作りましょう~!			◆ベリーダンスフィットネス60【マハラジャン】を踊りこもう! 時間:16:25~17:25 場所:Bスタジオ 定員:48名 担当:こいし みつこ いよいよ完成! マハラジャンをたくさん踊りこもう!					
◆エアロ2.5~THANKS ORANGE~ 担当:増淵 勇 日頃の感謝を込めてエアロ20ロングバージョンです。 皆さんと一緒に「HAPPINESS」な時間を楽しみましょう!			◆FIA全国カラダ年齢測定会 時間:17:00~19:00 場所:Aスタジオ ご自身のカラダ(体力)年齢や全国の同年代の中でのランキングが分かります。 生涯現役を目指し実年齢マイナス15歳を目指していきましょう!					

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「iTiPNES」へアクセスしてご確認ください。

10月13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	ジム	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		
09:00											09:00	
15							 ヨガピラティス会員(ととのうヨガピラ)の方が月に10本受講いただけます。 ※ジム内スペースで行われているショートプログラムについてもご利用いただけます。(参加回数にカウントされません)				15	
30											15	
45											30	
10:00											45	
15	カンフー&太極拳 10:00~11:00 佐藤 喜恵	エアロ1 10:05~10:45 今井 薫					【イベント】 MOVE BODY DANCE60 10:00~11:00 渡辺 藤美恵	アロマヒーリング ストレッチ60 9:55~10:55 Mayumi			10:00	
30											15	
45											30	
11:00											45	
15		健康エール20 11:00~11:20 小西 満利奈								アクア サーキット60 10:45~11:45 滝澤 由久子	11:00	
30											15	
45	【2025】 感謝祭 FIGHT60 ~フレッシュなみんなで盛り上げます~ 11:25~12:25 尾崎 優 富田 志歩										30	
12:00											45	
15											12:00	
30		アロマヒーリング ストレッチ45 11:40~12:25 Setomi									15	
45											30	
13:00											45	
15	エアロ2+ 12:45~13:45 Setomi	HULA HULA 12:45~13:30 藤岡 真由									13:00	
30												15
45												30
14:00											45	
15											14:00	
30	BAILA BAILA45 14:00~14:45 藤岡 真由	MAT PILATES45 13:50~14:35 Mayumi									15	
45												30
15:00												45
15											15:00	
30											15	
45											30	
16:00	キッズチアダンス 15:30~16:30	キッズ 体育のミカタ 15:30~16:30									45	
15											16:00	
30											15	
45											30	
17:00	キッズチアダンス ジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30	キッズダンス ジュニアⅠ 16:30~17:30								45	
15											17:00	
30											15	
45											30	
18:00	キッズチアダンス ジュニアⅡ 17:30~18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30	キッズダンス ジュニアⅡ 17:30~18:30								45	
15											18:00	
30											15	
45											30	
19:00	キッズチアダンス 75 18:30~19:45		キッズダンス ジュニアⅢ 18:30~19:30								45	
											19:00	
◆【カンフー&太極拳60】 佐藤IR 元気の出るカンフー体操と太極拳のレッスンです。 みなさんで声を出しながら60分間楽しみましょう!							【イベント】MOVE BODY DANCE60 朝イチ! しかもアップデートしたばかり! だけど感謝祭です! バックナンバーも含めた11曲60分ノンストップで踊りまくりましょう! もちろん練習はありません笑					
◆【2025 感謝祭 FIGHT60 ~フレッシュなみんなで盛り上げます~】 尾崎IR 富田IR 渡辺IR 増田IR 千賀IR 感謝祭初日にFIGHT60を「フレッシュ」なインストラクターで実施します! 二俣川店で一緒に感謝祭を楽しみましょう!!							【MOVE BODY】POWER30&FIGHT30 村上インストラクターのPOWER&FIGHT!! ゆっくりじっくり、二種類の【MOVE BODY】をお楽しみください					
							【イベント】お楽しみエアロ♪ エアロピクスとトレーニングを楽しく笑顔でお届けします♪ 難度:エアロ2以下					
							【イベント】背骨コンディショニング カラダの不調など、お悩みのあるかた、ぜひご参加ください。 持ち物:長めのスポーツタオル					