

9月21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				Aスタジオ				Aスタジオ				
Bスタジオ				Bスタジオ				Bスタジオ				
プール				ジム①				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。 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。 有料 …有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、お入金が必要です。 予約 …予約が必要なクラスです。 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。 W …インストラクター2名で皆様をサポートします。 オリジナル …店舗オリジナルのレッスンです。 アプデ …振付や音楽が更新されたプログラムです。									Arigatou Gotanda 36th Anniversary		
30										15		
45										30		
10:00										45		
15	ヨガ60 9:55~10:55 山本 裕美	やさしい バレエ 10:00~10:45 山門 純子	【有料】 カラダ調整 ストレッチ 10:15~10:45 小倉 敬子	JAZZ HIPHOP 10:00~10:45 MIKIMIKI	健康エール 30 10:10~10:40 馬場 茉莉花			エアロ2 9:45~10:35 長谷川 昌美	太極拳45 9:15~10:00 平畑 浩敬		15	
30												30
45												45
11:00										10:00		
15	BAILA BAILA45 11:15~12:00 きよこ	【有料】 バレエ スクール60 11:00~12:00 山門 純子	脂肪燃焼 シンプルアクア 10:55~11:40 小倉 敬子	カラダほぐす YOGA45 11:05~11:50 百瀬 容子	ダンス・ヒップ& ウォーキング コンビネーション 11:05~11:50 MIKIMIKI	全身シェイプ20 11:00~11:20	ストレッチ アクア30 11:00~11:30 栗山 秀一	オリジナル ステップ60 10:45~11:45 長谷川 昌美	太極拳45 ~24式~ 10:15~11:00 平畑 浩敬		15	
30												30
45												45
12:00										11:00		
15	健康エール 45 ~祝日スペシャル Ver.~ 12:20~13:05 北條 彩香	ベリーダンス フィットネス 12:25~13:10 きよこ		ZUMBA 12:10~12:55 YOSHI	BASE WALK45 12:15~13:00 百瀬 容子	スタートFit ~カラダリセット~20 11:30~11:50	アクア ダンス30 11:40~12:10 栗山 秀一	Flow Power Yoga 12:00~13:00 赤沼 直美	骨盤リズム ダイエット45 12:05~12:50 MIEKO		15	
30												30
45												45
13:00										13:00		
15	【MOVE BODY】 POWER30 13:25~13:55 北條 彩香	MAT PILATES45 13:25~14:10 きよこ		HULA HULA 13:15~14:00 マルニアークア俊恵	【MOVE BODY】 POWER45 13:20~14:05 今井 優子		スイミング スクール45 (初級~中級4泳法) 12:30~13:15 栗山 秀一	【MOVE BODY】 DANCE45 13:15~14:00 MIEKO	ストレッチ30 13:20~13:50 Marie		15	
30												30
45												45
14:00										14:00		
15	【MOVE BODY】 DANCE60 14:15~15:15 堀平 もえり 尾崎 全子	カラダほぐす YOGA45 14:35~15:20 安倍 浩子		【MOVE BODY】 FIGHT45 14:25~15:10 林 真由	仙骨調整 ストレッチ45 14:25~15:10 中垣 栄美			【MOVE BODY】 FIGHT60 ~感謝を込めて KOの日~ 14:15~15:15 古川 一輝	ZUMBA 14:10~14:55 Marie		15	
30												30
45												45
15:00										15:00		
15	バーチャル ボクシング45 15:35~16:20 茂呂 一雄	ZUMBA 15:40~16:25 安倍 浩子		ベリーダンス フィットネス 15:35~16:20 目野 陽子	バレエ45 15:40~16:25 中垣 栄美			UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 15:30~16:30 HIRO	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	
30												15
45												30
16:00										16:00		
15	【有料】 スクール ボクシング60 16:40~17:40 茂呂 一雄	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:40~17:25 安倍 浩子		【有料】 ベリーダンス オリジナル 16:30~17:30 目野 陽子	【有料】 バレエ センターレッスン30 ~やさしいストレッチ& ストレッチ~ 16:40~17:10 中垣 栄美 有料 予約			キッズ空手 17:20~18:20	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	
30												15
45												30
17:00										17:00		
15	【有料】 スクール ボクシング60 16:40~17:40 茂呂 一雄	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:40~17:25 安倍 浩子		【有料】 ベリーダンス オリジナル 16:30~17:30 目野 陽子	【有料】 バレエ センターレッスン30 ~やさしいストレッチ& ストレッチ~ 16:40~17:10 中垣 栄美 有料 予約			キッズ空手 17:20~18:20	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	
30												15
45												30
18:00										18:00		
15	【有料】 スクール ボクシング60 16:40~17:40 茂呂 一雄	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 16:40~17:25 安倍 浩子		【有料】 ベリーダンス オリジナル 16:30~17:30 目野 陽子	【有料】 バレエ センターレッスン30 ~やさしいストレッチ& ストレッチ~ 16:40~17:10 中垣 栄美 有料 予約			キッズ空手 17:20~18:20	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	15	
30												30
45												45
19:00	■14:15~15:15 MOVE BODY DANCE60 バックナンバー込みの60分でお届けします! 一緒に60分間踊って楽しみましょう♪ ■16:40~17:40 【有料】スクールボクシング60 定員:16名 / 料金:1,650円(税込) 音に合わせてずにボクシング動作の基本を遊びの 要素をとり入れながら習得し【ボクシンググローブ】 を着用して、ミット打ち等ボクサーになりきって 初心者でもボクシングを楽しんで頂けるクラス です! 反射神経や脳への伝達神経を高められ、どなた でもお気軽にご参加していただけます! ※ご予約は iTIPNESS にて承ります。			~敬老の日祝日おすすめレッスンのご案内~ ・11:05~ Bスタジオ 【有料】ダンス・ヒップ&ウォーキングコンビネーション 担当:MIKIMIKI 定員:30名 料金:1,100円 JAZZ HIPHOP でよく使う歩き方にヒップロールを組み合わせて レクチャーしていきます。 ダンスで魅力的に歩きたい方、ぜひご参加ください!! ・14:25~ Bスタジオ 仙骨調整ストレッチ45 担当:中垣 栄美 定員:40名 背骨を支える筋肉や関節を緩めて整えることで、滞っているリンパ を流して疲れをとりますよ! ◆スタジオ・スイム有料レッスンの ご予約・お支払いについて◆ ご予約は 9月14日(月)より iTIPNESSレッスン予約サービス にて、レッスン終了時刻の10分後の時間からお取りいただけます。 お支払いは、ご予約時にWEB決済をしていただくか、9月7日(月) 以降フロントにて予めWEBチケットをご購入ください。			●【有料】オリジナルステップ60 担当:長谷川 昌美 祝日限定のオリジナルステップ! 今回はステップ台を横に使用して多彩 なステップワークを楽しめます! 【WEB決済】 ¥1,100(税込) ●Flow Power Yoga 担当:赤沼 直美 流れる呼吸で体幹と筋肉に効かせ、代謝をUPしながら引き締まった 美姿勢へ! 「動く瞑想」で思考をオフにし、自分に集中することでブレ ない軸と圧倒的な達成感が手に入ります。 60分やり切った先にある、最高の爽快感と自信を体験しませんか?! ●【MOVE BODY】 FIGHT60 ~感謝を込めてKOの日~ 担当:古川 一輝 古川 一輝が敬老(KO)の日、皆様へ今までの感謝を込めてFIGHT を60分間行います。 是非お越しください。					

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。

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

東新宿

Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
 ヨガピラティス会員(ととのうヨガピラ)の方が月に10回受講いただけます。 ※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ご利用いただけます。(参加回数にカウントされません)			
 ヨガ75 10:00~11:15 阪本 のりこ	有料 予約	【有料】 はじめての4泳法 スクール45 10:45~11:30 大崎 拓朗	
	予約		
【スペシャルポジション】 MOVE BODY POWER75 10:15~11:30 金子 勇太	予約	【有料】 初中級平泳ぎ スクール45 11:35~12:20 大崎 拓朗	
【MOVE BODY】 SHAPE45 11:50~12:35 金子 あけみ 金子 勇太	予約		
W アップデート	予約	スイミング サークル30 12:25~12:55 大崎 拓朗	
ステップ2 12:55~13:45 北条 しをり	予約	【MOVE BODY】 FIGHT45 12:50~13:35 松本 絵里子	
	予約		
 スイミングストレッチ20 13:55~14:15 松本 絵里子	予約		
ZUMBA 14:05~14:50 Fujiko	予約	やさしい バレエ60 14:40~15:40 古園井 美果	
【MOVE BODY】 CONDITION45 15:10~15:55 Fujiko	予約		
【MOVE BODY】 POWER45 16:15~17:00 Fujiko	予約	【有料】 やさしい センターレッスン スクール45 15:50~16:35 古園井 美果	
【MOVE BODY】 POWER45 16:15~17:00 Fujiko	予約	有料 予約	
はじめて HIPHOP 17:00~17:30 クニオキ	予約	【有料】 HIPHOP スクール90 17:40~19:10 クニオキ	
《スタジオレッスン》 ◆【スペシャルポジション】 MOVE BODY POWER75◆ 10:15~11:30 (1名~有料550円/税込) ※水の持ち込み可です ※前5名先着定「スペシャルポジション」を導入致します。 ※インストラクターの動きが見えやすい前方5名(3番・4番・9番・10番・11番)を有料エリアとしてご利用しました。 ※通常エリア25名はこれまで通り無料です。通常エリアの予約はS/14(月)11:40~《TIPNESS予約システム》より予約 ※スペシャルポジションの予約はS/15(火)11:40~《TIPNESS予約システム》より予約、WEB決済のみ(クレジットカード決済となります(キャンセル待ちはなし)) 《スタジオ有料レッスン》 ◆【有料】 やさしいセンターレッスン◆ 15:50~16:35 (料金:1,650円/税込) 定員:20名 ◆【有料】 HIPHOPスクール◆ 17:40~19:10 (料金:2,700円/税込) 定員:44名 ※予約入会方法 - 《TIPNESS予約システム》より予約、WEB決済(クレジットカード決済)となります。 ※キャンセル待ちのお客様は練習し上がり次第にチケット保有が必要なが店舗にてチケット購入が必要です。 なお、クレジットカードをご送すに予約する場合は店舗にてチケット購入が必要です。 チケット購入開始後レッスン予約の同時期からフロントにて販売致します。 《アクア有料レッスン》 ◆【有料】 はじめての4泳法スクール45◆ 10:45~11:30 (料金:1,650円/税込) 定員:12名 ◆【有料】 初中級平泳ぎスクール45◆ 11:35~12:20 (料金:1,650円/税込) 定員:12名 ※ご予約は一週間前よりフロントにて電話致します。(店舗にて直接来館9:30~/お電話10:00~) ご入会はレッスン当日のレッスンにご参加前にフロントにてお申し込み致します。			

国領
休館日

駒沢大学		
Aスタジオ	Bスタジオ	
		09:00
グレー色の枠は VIRTUALレッスンとなります。		15
		30
		45
		10:00
カラダほぐす YOGA45 10:00~10:45 小俣 まり	BODY COMBAT 10:15~10:45	15
		30
		45
		11:00
		15
[MOVE BODY] DANCE60 11:05~12:05 久芝 さくら	BODY PUMP 11:05~11:50	30
		45
		12:00
		15
	LES MILLS CORE 12:10~12:55	30
		45
ヨガ60 12:30~13:30 宗宮 宏次		13:00
		15
		30
	BODY BALANCE 13:15~14:00	45
		14:00
		15
BODY PUMP60 +TEC 14:00~15:15 古岡 綾子	LES MILLS DANCE 14:30~15:15	30
		45
有料	予約	15
		30
	BODY PUMP 15:35~16:05	45
BODY COMBAT60 ~Special Mix~ 15:45~16:45 古岡 綾子		16:00
		15
	GRIT CARDIO 16:20~16:50	30
		45
		17:00
	BODY COMBAT 17:05~17:35	15
ビックルボール 17:10~18:10		30
		45
	LES MILLS DANCE 17:50~18:20	18:00
有料	予約	15
		30
		45
■14:00~ BODYPUMP60+TEC (定員38名 1650円税込) 祝日限定の有料クラスということで、 一足早く New release を実施! さらに解説を加えての特別75分。 ※WEB予約クレジット決済もしくは 店頭でチケットをご購入後、WEBにて ご予約ください。		19:00
■15:45~ BODYCOMBAT60 ~Special Mix~ (定員38名) ★スペシャルポジション対象レッスンと なります。一部の枠を有料550円 (税込)で販売いたします。 詳しくは館内掲示をご覧ください。		

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。

9月21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									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
価格は税込 ■3泳法基礎・バタフライ基礎 各¥1,980 <【MOVE BODY】DANCE60> スペシャルポジション対象レッスン。 詳細は館内POPをご参照ください。					●【MOVE BODY】シリーズが勢揃い! AQUA・FIGHT・SHAPE・POWER・DANCEと、 5種類の【MOVE BODY】シリーズをお楽しみいただける 祝日特別スケジュール! ●ベリーダンス60 通常45分のベリーダンスを60分に拡大! 祝日ならではの60分クラスをお楽しみください。 そして、シルバーウィークのダンスは翌日も続きます!				

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。