

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

綾瀬				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	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。 [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。 [回数券] ※整理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。 [オリジナル] ※店舗オリジナルのレッスンです。 [55分] ※振付や音楽が更新されたプログラムです。	
30				
45				
10:00				
15	【有料】 MOVE BODY FIGHT60 10:00～11:00 徳岡 隆之介 丸山 豊広 [W]	アロマヒーリング ストレッチ45 9:55～10:40 MIWA		アクアワーク15 10:15～10:30
30		予約		
45				
11:00	有料			ベビースイミング 45 10:45～11:30
15				
30				
45				
12:00				
15				
30				
45				
13:00				
15				
30				
45				
14:00				
15				
30				
45				
15:00				
15				
30				
45				
16:00				
15				
30				
45				
17:00				
15				
30				
45				
18:00				
15				
30				
45				
19:00				
【イベント・有料スクール情報】 10:00～11:00 【有料イベント】MOVE BODY FIGHT60 (定員48名) 担当:徳岡・丸山 料金:1,650円 MB1チャンピオン風旋!! FIGHTの真髄を体験せよ... 12:15～13:00 【イベント】平泳ぎの時間 (定員30名) 担当:松村 平泳ぎを上達したい方お待ちしております! (参加人数により使用コースが異なります。最大3コース) 12:15～13:00 【スペシャルポジション】エアロ1.5 (定員48名) 担当:松尾 祝日限定特別レッスン!! 松尾インストラクターの華麗奔放なエアロを楽しんでください!! ※スペシャルポジションについて インストラクターに近い参加位置限定5枠(3, 5, 10, 11, 18)を有料(550円)で予約できます レッスン開始時にご予約がない場合もスペシャルポジションでの参加はできません 13:15～14:00 【有料】JAZZ ～振付初級～ (定員48名) 担当:松尾 料金:1,650円 JAZZ DANCEの基礎練習、輪・体幹トレーニングの後、簡単な振付を習います。 ダンス初心者の方や、これからダンスを始めた方、大歓迎です!				

新小岩				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
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)			
30				
45				
10:00				
15				
30				
45				
11:00				ベビースイミング 45 10:30～11:15
15				
30				
45				
12:00				
15				
30				
45				
13:00				
15				
30				
45				
14:00				
15				
30				
45				
15:00				
15				
30				
45				
16:00				
15				
30				
45				
17:00				
15				
30				
45				
18:00				
15				
30				
45				
19:00				
【有料】有料 K-POPオリジナル初中級 45 Aスタジオ 16:40～17:25 sayakaIR 定員35名 1,540円(税込) sayakaIRによるオリジナルの振付です。 ダンスを楽しみたい方、是非お待ちしております!				

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。

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

瑞江							船橋	南行徳																										
Aスタジオ							Bスタジオ	プールA	プールB	プールC	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																		
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。 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。 アップデート …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																		15																
30																		30																
45	ヨガ60 10:15～11:15 千葉 博美							ステップ1 10:25～11:05 井手 直樹	ベビースイミング 45 10:15～11:00							45																		
11:00																11:00																		
15																15																		
30																30																		
45																45																		
12:00	【MOVE BODY】 POWER30 × SHAPE 11:40～12:40 板山 祐太郎 吉塚 大輝							エアロ1 11:25～12:05 井手 直樹								12:00																		
15																15																		
30																30																		
45	W															45																		
13:00																13:00																		
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:05～13:50 山本 あゆ美															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	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	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	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							19:00																		
★イベントレッスンのご案内★ 【MOVE BODY】POWER×SHAPE Aスタジオ 11:40～12:40 定員:45名 担当:板山 祐太郎・吉塚 大輝 各30分クラス構成で筋力アップとシェイプアップを一度に体感できるSW特別レッスン第一弾!! POWER/バートは吉塚、SHAPE/バートは板山が行います。 ※Wインストラクターでの実施ではございません※ 《スペシャルポジション実施について》 一部レッスンにおきまして、スペシャルポジション(有料)の実施をいたします。 対象レッスン:【MOVE BODY】POWER×SHAPE 該当ポジション: 3・4・8・9・10 料金: 550円(税込) 予約開始日: 9月15日(火) 12:50～ WEB予約のみ ※通常WEB予約開始の翌日同時刻※ 詳細につきましては別紙POPをご確認ください。																	休 館 日	【イベント情報】 ・10:40～11:25 サークットエアロ 担当:飯山 大輔 ・12:45～13:45 サクッとマルチステップ60 担当:横瀬 弘樹 ※【スペシャルポジション】一部、有料となります。 詳しくは店内POPまたはお電話にてお問い合わせください。 ・14:15～15:05 お久しぶりエアロ2 担当:横瀬 弘樹																

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。

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

木場							蘇我							太田		
09:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	プール	キッズプール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	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
■【MOVE BODY】DANCE60 ～special day～ 現行曲9曲にバックナンバーを加えた60分間のクラスです。 ノンストップで踊る事で爆汗を掻き、心肺機能の向上を目指します。																
■【有料】オリジナル中上級エアロ60 定員/34名 料金/¥1,100(税込) ダイナミックなフットパターンで身体の自然な動きの心地よさを感じながら心拍もしっかり上げていきます。																
■【有料】バレエスクール105 定員/45名 料金/¥2,310(税込) バレエレッスンが好きな方もセンターが好きな方も、絶賛お待ちしております♪																
■エアロ1.5 いつものエアロ1から、祝日限定でパワーアップ!																
■【HOTLUX】Graceful Power Flow Yoga 定員/20名 呼吸と動作を同調させダイナミックに身体を動かしていきます。 シェイプアップ効果と心身共に整えてリフレッシュ効果が期待できます♪																

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。