

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

蒲田				川崎			宮崎台				宮前平					
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	C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。 …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。 …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。 …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。															15
30																30
45																45
10:00															10:00	
15	BASE WALK45 10:00~10:45 浜口 奈月	太極扇30 9:50~10:20 于華		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		陳式 太極拳30 10:30~11:00 于華				アクア オリジナル30 ~サーキット~ 10:30~11:00 越後 和美								30		
45							UMWD 朝から宮崎台で 踊れ! はしゃげ! 10:10~10:55 MANAMI				ベビースイミング 45 10:00~10:45			45		
11:00															11:00	
15	カラダほぐす YOGA45 11:00~11:45 浜口 奈月	太極拳60 11:15~12:15 于華		ヨガ45 10:50~11:35 葉袋 利恵子	【MOVE BODY】 SHAPE45 11:00~11:45 杉浦 文	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 12:00~12:30 浜口 奈月														15	
30														30		
45														45		
13:00															13:00	
15	B to B バランス45 12:45~13:30 花輪 里恵子														15	
30														30		
45														45		
14:00															14:00	
15	【ダブル】 (MOVE BODY) POWER60 13:45~14:45 鈴木 純太郎 鶴岡 秀治	アクア ダンス30 13:45~14:15													15	
30														30		
45														45		
15:00															15:00	
15	【特別レッスン】 (MOVE BODY) SHAPE45 ~2025 MB1チャンピオン~ 15:00~15:45 金子 あけみ 鶴岡 秀治	パレエ60 14:10~15:10 去石 有智子													15	
30														30		
45														45		
16:00															16:00	
15	(MOVE BODY) FIGHT45 16:00~16:45 金子 あけみ	パレエ スクール45 15:25~16:10 去石 有智子													15	
30														30		
45														45		
17:00															17:00	
15	【初心者向けⅠ】 ビックルボール 練習会 17:00~18:00	キッズパレエ キッズ 16:30~17:30	キッズスイミング ジュニアスイマー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	キッズスイミング 16:30~17:30									15	
30														30		
45														45		
18:00															18:00	
15	【初心者向けⅡ】 ビックルボール 練習会 18:10~19:10	キッズパレエ キッズ 17:30~18:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:35~18:35	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	キッズスイミング 17:30~18:30									15	
30														30		
45														45		
19:00															19:00	
◇レッスン予約◇ 9月14日(月)より随時開始です。				■イベントレッスン■			■まだまだ熱いぜ! ZUMBAフェス2026				・脂肪燃焼シンプルアクア45					
■【初心者向けⅠ】ビックルボール練習会				■【有料】ERIKA'sマーシャル45			担当:MANAMI				担当:小倉					
(17:00~ Aスタジオ) 定員:8名				13:00~13:45 担当:森恵里香 定員:50名 料金:880円(税込)			暑い夏を熱いZUMBAで乗り越えましょう!				思いっきり身体を動かして脂肪燃焼					
料金:会員料金/1,375円(税込み)				※予約完了後、フロントにてお支払いください。			タオルを使った振りもありますので、タオルをご持参ください!				しましょう!!					
ビクター料金1,650円(税込み)				キッズのマーシャルの動きとキッズの森恵里香をお楽しみください!			■エアロ1 担当:榎木 海帆・横瀬 市佳				■Wステップ Fall in love 60					
パルメントール300円(税込み)				■骨盤底筋群を鍛えよう! 14:00~15:00 担当:MAYO			横瀬市佳がエアロデビュー!				担当:佐藤					
初体験~5回程度参加された方向けです。				※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。			はじめての方も大歓迎!一緒にエアロを楽しみましょう!				定員:15名 料金:1,430円(税込)					
初めての方も参加しやすいクラスですのでぜひ一緒に				■【有料】ジャズダンス振付クラス			■【(MOVE BODY) SHAPE60				一人2台のステップ台を使用する中級					
楽しみましょう!				14:10~14:55 担当:横井 晃彦 定員:25名 料金:1,000円(税込)			担当:榎木 海帆・横瀬 市佳				向けのクラスになります。					
■【初心者向けⅡ】ビックルボール練習会				※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。			SHAPEマスタートレーナー~普及委員副会長による60分間のSHAPE				今回はこの字で配置して行います。					
(18:10~ Aスタジオ) 定員:8名				14:15~15:00 担当:森恵里香・高橋 彩			60分クラス!				いつもと違ったステップワークをお楽しみ					
料金:会員料金/1,375円(税込み)				※予約完了後、フロントにてお支払いください。			バックナンバー込みの60分間クラスで滝汗を流しましょう!				ください。					
ビクター料金1,650円(税込み)				■【有料】(MOVE BODY) AQUA45												
パルメントール300円(税込み)				◇レッスン予約◇ 9月14日(月)より随時開始です。												
骨盤の練習会に参加されている方向けです。																
ルールの理解やラリーができる方向けの初級クラスです。																
ご参加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

	鴨居			横浜			鶴見											
	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。 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。 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	【MOVE BODY】 DANCE45 10:00～10:45 齋藤 奈央 [予約]	【イベント】 シェイプ& コンディショニング 45 10:05～10:50 西宮 大輔 [予約]	ベビースイミング 45 10:00～10:45	ヨガ45 10:00～10:45 澤田 麻未 [予約]	バレエ75 10:00～11:15 カモン マヤ [予約]	ウォーク& ジョグ30 10:20～10:50 藏本 洋美		【MOVE BODY】 SHAPE30 10:45～11:15 渡邊 愛実 [予約] アップデート	ヨガ60 10:20～11:20 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	カラダほる YOGA45 11:00～11:45 増渕 勇 [予約]	エアロ1 11:10～11:50 齋藤 奈央 [予約]	【イベント】 スカーリング特訓 11:20～11:50 西宮 大輔	美姿勢 ワークアウト 11:05～11:50 澤田 麻未 [予約]	【有料】 バレエ ヴァリエーション 45 11:35～12:20 カモン マヤ [予約]	アクア ダンス45 11:00～11:45 藏本 洋美		【MOVE BODY】 POWER45 Wイントラで参戦!! 11:35～12:20 渡邊 愛実 小林 憲 W [予約] アップデート	ベリーダンス フィットネス 11:50～12:35 Mami [予約]	スイム& スキル45 11:40～12:25 菅原 幸 [予約]	15							
30																		30
45																		45
12:00										12:00								
15	エアロ2 12:10～13:00 増渕 勇 [予約]	ロング アクティブ ストレッチ 12:05～12:50 林 里美 [予約]	バタフライ30 11:55～12:25 西宮 大輔	Ageless Martial30 12:10～12:40 田中 敏史	Ageless Mobi30 12:55～13:25 小尾 数加	クロール 12:00～12:45 柳澤 祥 [有料]		【MOVE BODY】 FIGHT45 12:40～13:25 kanako [予約]	HULA HULA 12:50～13:35 ハルナ [予約]	スイム& スキル45 12:30～13:15 菅原 幸 [予約]	15							
30																		30
45																		45
13:00										13:00								
15	ヨガ75 13:20～14:35 葉袋 利恵子 [予約]	【イベント】 THE KICK 45 13:10～13:55 林 里美 [予約]		お腹シェイプ20 12:55～13:15	基礎DAN! 30 13:35～14:05 松浦 桜志	バタフライ 12:50～13:35 柳澤 祥 [有料]		【MOVE BODY】 DANCE 好きな人大集合～♪ 13:45～14:45 kanako 望月 美貴 W [予約]	カラダほぐす YOGA45 13:50～14:35 ハルナ [予約]	アクア ダンス45 13:30～14:15 越後 和美	15							
30																		30
45																		45
14:00										14:00								
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	【スペシャルポジション】 ステップ2 15:30～16:20 柴田 江里子 [有料] [予約]	キッズ ストリートダンス キッズ 15:30～16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30		【有料】 バーティカル ステップ60 15:00～16:00 望月 美貴 [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	15							
30																		30
45																		45
15:00										15:00								
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	【有料】 シバエリ エキサイティング エアロ60 16:40～17:40 柴田 江里子 [有料] [予約]	キッズ ストリートダンス ジュニア 16:30～17:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30		キッズチアダンス ジュニア スキルアップ45 16:30～17:15	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	15							
30																		30
45																		45
17:00										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	初級 ピックルボール 60 17:55～18:55 [有料]	キッズダンス ジュニア 17:45～18:45			キッズチアダンス 選抜90 17:15～18:45	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
18:00										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							キッズスイミング 18:50～19:50	15							
30																		30
45																		45
19:00										19:00								
◆【イベント】シェイプ&コンディショニング45 担当: 西宮 大輔 ストレッチ、そして筋力トレーニングも行います! 体のコンディショニングを整えて、スッキリしていきますよ! ◆【イベント】スカーリング特訓 担当:西宮 大輔 水をつかむ感覚を身につけよう! 初心者でも楽しめるスカーリング特訓! ◆【イベント】THE KICK 45 担当: 林 里美 まだまだ暑い日々、パンチやキックでたくさん汗をかいてストレス発散 しましょう! ◆【イベント】ピックルボール体験会 第二弾!!! 担当: 市成 可尚 初心者も経験者も大歓迎!! レッスン形式で気持ちよくたくさん汗をかき ましょう! 料金: 1100円 定員数: 8名 予約開始: 9月7日(月) ◇【スペシャルポジション】ステップ2 最前列6席限定でご参加可能となりました。 550円税込 ◇シバエリ エキサイティングエアロ60 1100円税込 定員50名 エアロ2+アルファの難易度のシバエリワールドを ご堪能ください。 ◇【イベント】カラダ調整セミナー60 小尾数加担当の特別セミナー不定愁訴に関しての “目から鱗”ネタ満載の60分間!! ■【MOVEBODY】POWER45 Wイントラで参戦! 渡邊・小林のWインストラクターで皆様を2倍満汗に導きます! ■【MOVEBODY】DANCE 好きな人大集合～♪ kanakoIR、望月美貴IRのスペシャルジョイント ★現行とバックナンバーを入れたノンストップMBO!! たくさん踊りたい方お待ちしております!★ ■スイム&スキル45 省エネで泳ぐバタフライを伝授いたします! 定員:12名 ※WEB予約制 〈有料レッスンのご案内〉 【有料】バーティカルステップ60 中上級レベルで実施いたします。 金額:1,430円(税込) 定員:30名 レッスン当日、フロントでお支払いください。																		

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。

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

二俣川						
	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
09:00						
15			たのしい エクササイズ 9:00~10:00 富士溪 静香			
30						
45						
10:00				有料		
15	太極拳60 10:00~11:00 佐藤 喜恵					
30		ZUMBA 10:10~10:55 亜彩				
45						
11:00						
15						
30		Ageless Martial20 11:10~11:30 大崎 冬三香				
45						
12:00	ヨガ60 11:20~12:20 亜彩					
15						
30						
45						
13:00	ステップ1.5 12:40~13:25 satoeri	アクティブ ストレッチ 12:50~13:20 小西 満利奈				
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
15:00						
15						
30						
45						
16:00	キッズチアダンス 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
15						
30						
45						
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			キッズスイミング 16:30~17:30
15						
30						
45						
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			キッズスイミング 17:30~18:30
15						
30						
45						
19:00						
	キッズチアダンス 90 18:30~20:00		キッズダンス ジュニアⅢ 18:30~19:30			キッズスイミング 18:30~19:30
【ステップ1.5】 12:40~13:25 担当: satoeriインストラクター ステップの基本動作で全身運動をするクラスです。 ステップ1に慣れた方、体力をつけたい方におすすめです。						

藤沢		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
ヨガピラティス会員(とどのうヨガピラ)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)		
HATHA YOGA ティープ プレス フロウ45 9:55~10:40 Mayumi		
		アクアミット +F 30 10:20~10:50 滝澤 由久子
	アロマヒーリング ストレッチ30 11:00~11:30 Mayumi	アクア ダンス30 11:00~11:30 滝澤 由久子

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。