

5月4日(土) [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	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	
08:30										08:30
45										45
09:00	<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。 <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、お金が必要でです。			【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。 アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。						09:00
15										15
30										30
45										45
10:00	カラダほぐす YOGA30 10:00~10:30 西沢 浩輔 【有料】エアロ&シェイプ60 9:55~10:55 新井 由美子			アロマヒーリング ストレッチ45 10:00~10:45 鍋木 利一	HATHA YOGA ティーアップ プレス フロウ45 10:10~10:55 森田 昌治					10:00
15										15
30										30
45										45
11:00	エアロ1.5 10:50~11:40 西沢 浩輔	カラダほぐす YOGA30 11:15~11:45 新井 由美子		ピラティス オリジナル45 11:05~11:50 鍋木 利一	【有料】 ニューヨークスタイル ヨガ60 11:10~12:10 森田 昌治					11:00
15										15
30										30
45										45
12:00	FAST WALK30 12:00~12:30 西沢 浩輔	【MOVE BODY】 CONDITION30 12:00~12:30 新井 由美子	ウォーク&ジョグ30 12:10~12:40 米田 幹子	【MOVE BODY】 CONDITION45 12:20~13:05 安倍 浩子	ステップ スキルアップ 12:25~13:15 望月 美貴					12:00
15										15
30										30
45										45
13:00	【有料】 KICKOUT 12:45~13:45 ゆりっぺ	【MOVE BODY】 DANCE45 12:50~13:35 新井 由美子	アクア ダンス30 12:50~13:20 米田 幹子	【MOVE BODY】 DANCE45 13:25~14:10 安倍 浩子	FAST WALK45 13:30~14:15 齊藤 航					13:00
15										15
30										30
45										45
14:00	【MOVE BODY】 FIGHT60 ~うたえだ伝説~ 14:00~15:00 上田 航	POWER YOGA60 13:55~14:55 林 ゆみ		ZUMBA 14:25~15:10 安倍 浩子	【MOVE BODY】 SHAPE45 14:30~15:15 齊藤 航					14:00
15										15
30										30
45										45
15:00	【MOVE BODY】 POWER30 15:20~15:50 杉本 夢来	ヴァンヤサ ヨガ45 15:10~15:55 林 ゆみ	フィン スイム30 15:20~15:50 川崎 潤史	【MOVE BODY】 POWER45 15:30~16:15 齊藤 航	PILATES BODY MAKE45 15:40~16:25 安倍 浩子					15:00
15										15
30										30
45										45
16:00	エアロ2 16:10~17:00 前野 光治	【MOVE BODY】 DANCE30 16:15~16:45 杉本 夢来	【有料】 スイムスクール45 初級4泳法 15:55~16:40 川崎 潤史	【MOVE BODY】 FIGHT45 16:35~17:20 齊藤 航						16:00
15										15
30										30
45										45
18:00	【有料】 MAENO STYLE STEP 17:20~18:10 前野 光治									18:00
15										15
30										30
45										45
19:00										19:00
10:50~	エアロ1.5 ⇒ エアロよりもスキルアップを目指したい方にオススメ です。 14:00~ 【MOVE BODY】 FIGHT60 ~うたえだ伝説~ ⇒ 明大前の人気者うたえだによる伝説のレッスンを幕を 開ける。									
■【有料イベント】 ニューヨークスタイルヨガ60 定員:30名 料金¥1,650(税込) 担当:森田 昌治 ※スタジオWEB予約対象クラスです。当日フロントにて 料金のお支払いをお願いします。 ニューヨークスタイル=パワーヨガ(自重トレーニング ヨガ)を体験できるクラスです。 体の柔軟性・筋力の向上を目指すヨガを行います。 ヨガ経験者にはぜひ参加いただきたいレッスンです!			5/4(土) オススメレッスン ★FlowStyleYoga75 ~Chest Opening Flow~ 担当:赤沼 直美 胸が気持ち良く広がるポーズの流れを行います。 肩周辺、体側もほぐれてスッキリ、呼吸も深くなり マインドもポジティブになるクラスです。 ★【MOVE BODY】 SHAPE60!! 担当:龍口 佳奈&袁田 真理子 ステップ台を使って有酸素運動と筋力トレーニングを 行う燃焼系プログラムの60分バージョン! 楽しく激しく? エクササイズを行いたい方は集まれ! ★【MOVE BODY】 DANCE60 担当:奈良 夢 色んなジャンルのダンスを楽しみたい方にピッタリ です! 初めてでもOK! 動きをじっくり覚えたい方は是非ご参加下さい。							

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。

5月4日(土) [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	プールB	
09:00										09:00
15										15
30										30
45										45
10:00	ヨガ60 9:35~10:35 sayaka	陳式太極拳 9:40~10:25 于華	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:15~10:15	アクアミット +F 45 9:20~10:05 小堀 民子						10:00
15		有料								15
30	予約									30
45										45
11:00		太極拳60 10:35~11:35 于華	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 10:15~11:15	キッズスイミング キッズ・ジュニア スイマー 10:15~11:15	太極拳60 10:15~11:15 肥後 充昭	BAILA BAILA45 10:15~11:00 五十嵐 美奈子	マグマヨーガ 骨盤調整 10:30~11:30 kimie			11:00
15										15
30	エアロ2 10:55~11:45 舟生 卓馬	予約							アクア ダンス30 11:00~11:30 小倉 敬子	11:00
45	予約									15
12:00										30
15		ZUMBA (50分) 11:50~12:40 有里巴	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 11:15~12:15	キッズスイミング キッズ・ジュニア スイマー 11:15~12:15						45
30	ステップ1 12:05~12:45 舟生 卓馬	有料								15
45	予約									30
13:00										45
15		BASE WALK30 12:55~13:25 kanako	キッズ 体育のミカタ ジュニアIII 12:15~13:15	キッズスイミング キッズ・ジュニア スイマー 12:15~13:15						15
30	バレイ60 13:05~14:05 カモン マヤ	予約								30
45		(MOVE BODY) SHAPE30 13:40~14:10 kanako	キッズ 体育のミカタ キッズ 13:15~14:15	キッズスイミング キッズ・ジュニア スイマー 13:15~14:15						45
14:00		予約								15
15										30
30		NEW								45
45	フリースタイル ダンス スクール45 14:25~15:10 大蔵 みどり	FAST WALK30 14:30~15:00 kanako	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 14:15~15:15	キッズスイミング キッズ・ジュニア スイマー 14:15~15:15						15:00
15:00	有料	予約								15
30										30
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:30~16:15 大蔵 みどり	(MOVE BODY) FIGHT45 15:30~16:15 柏崎 亮河		キッズスイミング 15:15~16:15						45
16:00		予約								15
15										30
30										45
45		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス45 16:30~17:15 大蔵 みどり	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 16:20~17:20	キッズスイミング 16:15~17:15						15:00
17:00	(MOVE BODY) POWER45 16:35~17:20 柏崎 亮河	予約								15
15	アップデート	有料								30
30										45
45										15
18:00		キッズ空手 ジュニア60 17:30~18:30		キッズスイミング 17:15~18:15						30
15										15
30										30
45										45
19:00										19:00

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。
 予約が必要なクラスです。
 (整理券) 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。
 インストラクター2名で指導をサポートします。
 NEW ・・・新しいプログラムです。是非ご体験下さい。
 (体験) ・・・店舗オリジナルのレッスンです。
 (相互) ・・・有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、お金が必要でです。
 (アプデ) ・・・振付や音楽が更新されたプログラムです。

■スタジオ
 ・HULA HULA 過去曲
Vol.41 Pua 'Olena を一緒に振り返りながら踊りましょう
 ・KTG45 -Ver6- Sae Original
宮崎インストラクターオリジナル格闘技レッスン
パンチ・キックの基本的な動作からコンビネーションまでお楽しみください。
 ・ヨガ60
レッスン後半でほんやりとした灯りをみつま「瞑想」を行います
どなたでもご参加頂けます。
 ・バレイ75 1,980円 定員:20名
1週間前クラス終了10分後フロント入金可

<レッスン料金のご案内> (税込価格)
 ■陳式太極拳 ¥1,320
 ■ZUMBA(50分) ¥500
 ■UMWD有料クラス45 ¥2,475

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。