

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

綾瀬				新小岩				
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	
09:00								09:00
15								15
30			キッズスイミング キッズスイマー 9:00~10:00					30
45								45
10:00							キッズスイミング 9:30~10:30	10:00
15	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 10:00~10:45 伊地知 義生 [予約]	キッズ空手 ジュニア 9:55~10:55	キッズスイミング キッズスイマー 10:00~11:00	【イベント】 快眠 リラックス ヨガ 10:00~11:00 増田 加代子 [予約]	ステップ1 10:15~10:55 増淵 勇 [予約]			15
30								30
45							キッズスイミング 10:30~11:30	45
11:00								11:00
15								15
30	PILATES BODY MAKE45 11:05~11:50 伊地知 義生 [予約]	キッズ 体育のミカタ キッズ 11:15~12:15	キッズスイミング キッズスイマー 11:00~12:00	【MOVE BODY】 CONDITION45 11:15~12:00 増淵 勇 [予約]	やさしい ハウズダンス 11:15~12:00 AKI [予約]			30
45							キッズスイミング 11:30~12:30	45
12:00								12:00
15								15
30	ヴァンヤサ ヨガ60 12:10~13:10 acco [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 12:15~13:15	キッズスイミング ジュニアスイマーI 12:00~13:00	【MOVE BODY】 POWER45 12:20~13:05 原田 佳代子 [予約]	BAILA BAILA45 12:15~13:00 AKI [予約]			30
45							キッズスイミング 12:30~13:30	45
13:00								13:00
15								15
30								30
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 有料クラス30 13:30~14:00 acco [有料] [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 13:15~14:15	キッズスイミング ジュニアスイマーII 13:00~14:00	アロマヒーリング ストレッチ30 13:25~13:55 Aki [予約]	【MOVE BODY】 FIGHT45 13:20~14:05 田端 寿美礼 [予約]			45
14:00								14:00
15								15
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:15~15:00 [予約]	キッズ 体育のミカタ キッズ 14:30~15:30	キッズスイミング ジュニアスイマーIII 14:00~15:00	ZUMBA 14:15~15:15 Aki [予約]	ステップ2 14:25~15:15 田端 寿美礼 [予約]			30
45							キッズスイミング 14:30~15:30	45
15:00								15:00
15								15
30								30
45	ヨガ60 15:15~16:15 岡田 江梨 [予約]	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 15:30~16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	【MOVE BODY】 DANCE30 15:35~16:05 田端 寿美礼 [予約]	ヴァンヤサ ヨガ60 15:30~16:30 森田 昌治 [予約]			45
16:00							キッズスイミング 15:30~16:30	16:00
15								15
30								30
45	【MOVE BODY】 CONDITION45 16:30~17:15 岡田 江梨 [アップデート]	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 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	【イベント】 ダンス パーティー♪ 16:20~17:20 渡辺 知英子 [予約]	NEW SPARTAN BODY15 16:45~17:00 SPARTAN BODY15 17:00~17:15 NEW	ステップアップ ヨガ45 16:45~17:30 森田 昌治 [有料]	キッズスイミング 16:30~17:30	45
17:00								17:00
15								15
30								30
45								45
18:00			キッズスイミング ジュニアスイマー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 ジュニアスイマーIII 18:30~19:30					19:00
	<input type="checkbox"/> どなたでもご参加いただけます。 <input type="checkbox"/> 服装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備わった方向けのクラスです。 NEW 新しく追加したプログラムです。是非ご体験下さい。 [互換] 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。 [W] インストラクター2名で指導をサポートします。 [P222] 店舗オリジナルのレッスンです。 [P223] 振付や音楽が更新されたプログラムです。							
	【イベント/有料スクール情報】 12:10~13:00 ヴァンヤサヨガ60 (49名) 担当:acco "ヴァンヤサ"とは、呼吸とポーズを運動させて流れるようにポーズを次々と 行っていくことです。 じつとポーズをとるのが苦手な方にオススメのクラスです。 汗をかいてスッキリしたい方もぜひご参加ください。 13:30~14:00 【有料】 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE30 (21名) 担当:acco 料金:1,650円(税込)			快眠リラックスヨガ 日頃溜まった心身の疲れを深い呼吸とアーサナでほぐし、心地の良い眠りへと導きます。 ダンスパーティー♪ 誰でも楽しく踊れるジャズダンスのイベントです♪ 楽しく踊り、HAPPYな時間を過ごしましょう♪ ジャズダンスが未経験のお客様も、お気軽にご参加ください♪ HULA HULA60 「懐かしのvol.21 Lei Pikakeを踊りましょう」 2014年4月アップデートのバックナンバーです。 Pikakeとはハワイ語でジャズミンの花です。 風によって運ばれたジャズミンの花の香りを感じながら、是非素敵に踊りましょう。				

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[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

	瑞江					船橋					南行徳					07:30
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ガレージ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プールA	プールB	
07:30																07:30
45																45
08:00																08:00
15																15
30																30
45																45
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

◆【MOVE BODY】POWER45
 担当:平野 莉子 料金:無料 定員:45名
 5月アップデート Ver.11です。ご参加お待ちしております!
 4/27(土)~iTIPNESS予約サービスから予約。

【MOVE BODY】SHAPE45
 3ヶ月の集大成!一緒に動きましょ!全力でサポートします★

【FAST WALK 45
 アップテンポなリズムにのって、色々なステップが体感できるカーディオ(有酸素)トレーニングです。自然と速歩きが出来るカラダをつくり、持久力アップ、強い脚力、バランス力アップ、脂肪が燃えやすいカラダを目指しましょう。

【マーシャルサーキット REN'S Style
 定員/20名 料金/¥1,650(税込)
 キックボクシングの動きをベースにコンビネーションと筋力トレーニングを楽しむサーキットクラスです!!格闘技系のクラスに慣れた中級者向けの内容です。
 皆様のご参加お待ちしております!

《イベントレッスン情報》

■Shape Up Boxing
 12:05~12:25 担当:日向野 有紗

■HULAHULA有料クラス60
 ~懐かしのvol.21 Lei Pikakeを
 踊りましょ~
 15:05~16:05
 料金:2,640円(税込) 担当:石井 直美

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

	木場					蘇我					太田			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	キッズプール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
08:00														08:00
15														15
30														30
45														45
09:00					キッズスイミング 8:15~9:15									09:00
15														15
30														30
45														45
10:00		キッズ 体育のミカタ キッズ 9:15~10:15			マクマヨーガ リラクセス 9:30~10:30 吉田 あゆみ									10:00
15														15
30														30
45														45
11:00		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 10:15~11:15									11:00
15														15
30														30
45														45
12:00		キッズ 体育のミカタ ジュニアI・ ジュニアII 11:15~12:15			キッズスイミング 11:15~12:15									12:00
15														15
30														30
45														45
13:00		キッズ 体育のミカタ ジュニアII 12:15~13:15			キッズスイミング 12:15~13:15									13:00
15														15
30														30
45														45
14:00		キッズダンス K-POP ダンス 13:30~14:30			キッズスイミング 13:15~14:15									14:00
15														15
30														30
45														45
15:00		【MOVE BODY】 FAST WALK45 15:05~15:50 板山 祐太郎			キッズスイミング 14:30~15:30									15:00
15														15
30														30
45														45
16:00														16:00
15														15
30														30
45														45
17:00		【MOVE BODY】 POWER60 16:10~17:10 中澤 伶			キッズスイミング 16:30~17:30									17:00
15														15
30														30
45														45
18:00		リズム トレーニング 17:30~18:15 三木田 和香奈			キッズスイミング 17:30~18:30									18:00
15														15
30														30
45														45
19:00														19:00
15														15
30														30
45														45
20:00														20:00

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。

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。

WV...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。

【短期教室】
体育のミカタ
キッズ
8:00~9:00

キッズ
体育のミカタ
キッズ
9:30~10:30

キッズ
体育のミカタ
ジュニアI
10:30~11:30

キッズ
体育のミカタ
ジュニアII
11:30~12:30

キッズチアダンス
ジュニアI
11:00~12:00

キッズチアダンス
ジュニアII
12:00~13:00

NEW
SPARTAN
BODY20
13:05~13:25
上里 聖人

NEW
【MOVE BODY】
DANCE30
13:20~13:50
和賀井 孝緒

オリジナル
エアロ
(有料)
13:45~14:45
鈴木 亮子

NEW
HIPHOP45
15:00~15:45
鈴木 亮子

ZUMBA
16:05~16:50
寺内 希

キッズチアダンス
ジュニアI
16:00~17:00

キッズダンス
ジュニアII
17:00~18:00

【オリジナルエアロ(有料)】
13:45~14:45
中上級向けオリジナルエアロのクラス
です。
回転やジャンプなどの動作を含んだ
コンビネーションを行います。
いつもよりチャレンジしたい方、たくさん
動きたい方におすすめ!
是非ご参加お待ちしております!

■定員 30名
■料金 会員様 ¥660(税込)
非会員様 ¥1,320(税込)
■申込開始日 4/27(土) 16:30~
■予約方法 フロントor電話にて
■場所 入金時、場所の選択をしてい
ただけです
※入金はご本人様のみ。
選択後場所の変更不可。

☆イベントレッスンのご案内☆

・【MOVE BODY】FIGHT60
Aスタジオ 13:45~14:45 担当:高梨 友輔
4月アップデートのVol.1.1に加え、バックナンバーを盛り込んだ
祝日限定バージョン!!

・アフタヌーンヨガ
Bスタジオ 16:05~17:05 担当:三木田 和香奈
ゆったりとした夕方にお届けする60分間のヨガクラス。
初めての方でもご参加いただけます。

・【MOVE BODY】POWER60
Aスタジオ 16:10~17:10 担当:中澤 伶
木場店の誇るMBマスタートレーナー中澤の60分クラス!!
アップデートのVol.1.1に加え、バックナンバーを盛り込んだスペシャル
レッスン!!是非、ご参加ください。